ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮರುಗಳಿಕೆ

ಮನೆಮದ್ದು

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



ಬಿ.ಟಿ. ಲಲಿತಾನಾಯಕ್

[redacted]

ನೀನಾರಿಗಾದೆಯೋ ಎಲೆ ಮಾನವಾ..?

ನವೆಂಬರ್ 2005
ಬೆಲೆ 10/-

ಗೋಚಿಕಿತ್ಸೆ!



ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ
ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು

ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪ್ಲೀಸ್!

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಾತ್ ಚೀತ್!!

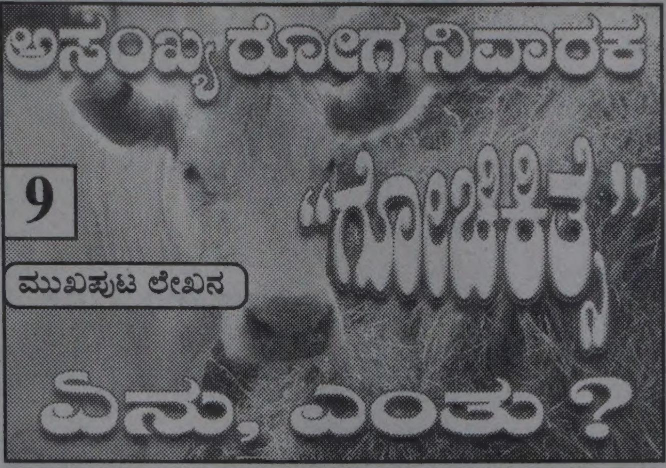
ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ!!!

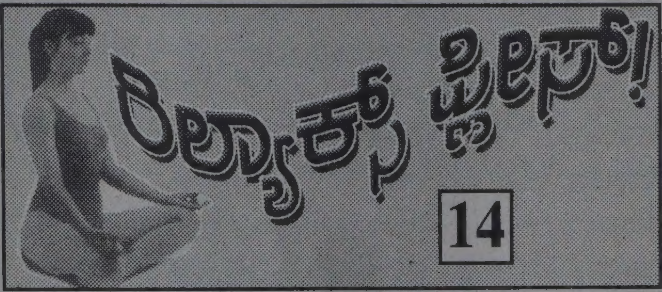
ಜೀವನಾಡಿ

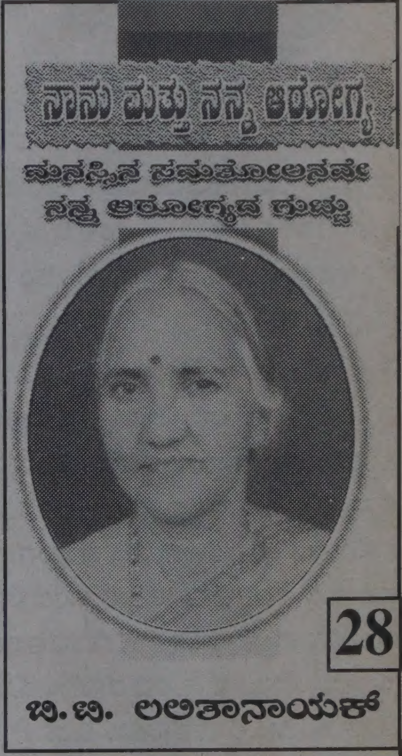
ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 4

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ

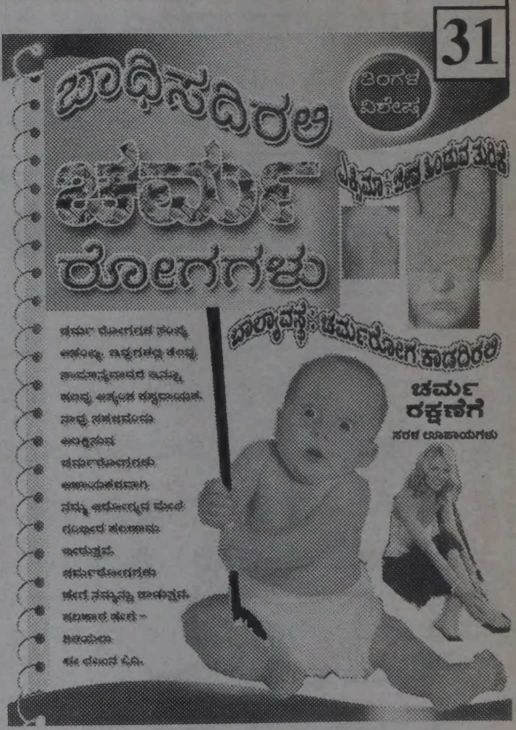
ನಂ. 122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.
ಫೋನ್ : 23352696, 23356435

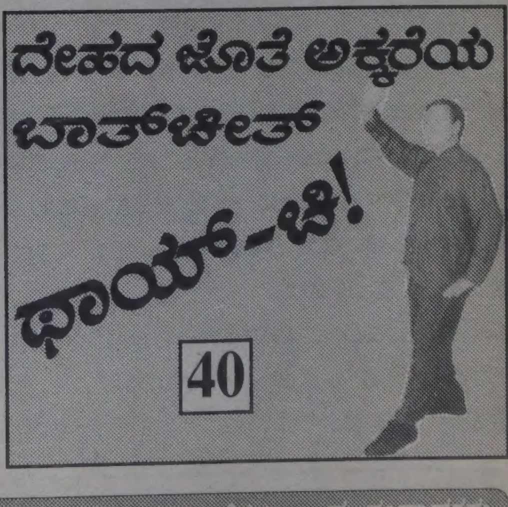






ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು





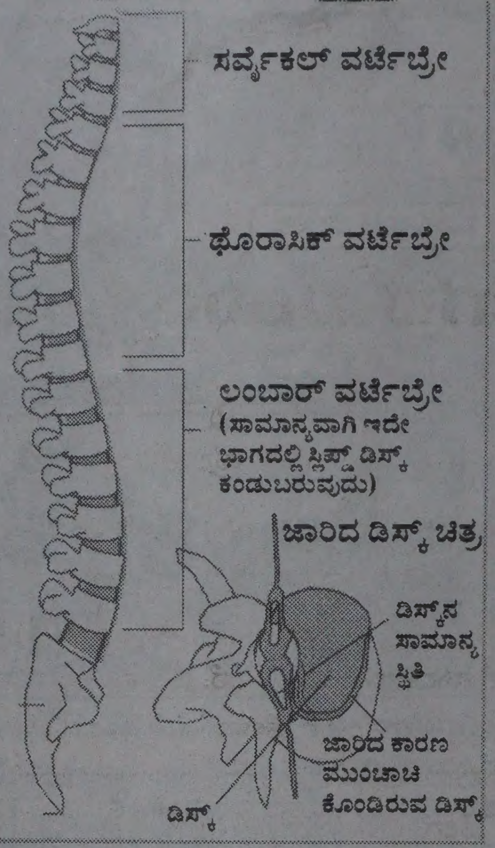
ಏನಿದು ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್?

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂದುವರೆದಂತೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಾಮಧೇಯ ಲಭಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಸೊಂಟ ನೋವು, ಕಾಲು ಜೋಮು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದವರು ಈಗ 'ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್' ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏನಿದು ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್?

ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ - ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಿತರಲ್ಲೇ ಅನೇಕರು ತಾವು ಸ್ಲಿಪ್ಡ್‌ಡಿಸ್ಕ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳಿರಬಹುದು. ಅದೇನೆಂದು ಕೇಳಲು ಮುಜುಗರವಾಗಿ ನೀವೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಹೂಂಗುಟ್ಟಿರಬಹುದು.

ಸ್ಲಿಪ್ಡ್‌ಡಿಸ್ಕ್ ಅನ್ನು 'ಡಿಸ್ಕ್ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್' ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎರಡರ ಅರ್ಥವೂ ಒಂದೇ- ಸ್ವಸ್ಥಾನದಿಂದ ಜಾರಿದ ಡಿಸ್ಕ್. ತಲೆಬುರುಡೆಯ ತಳದಿಂದ ಸೊಂಟದ ಬುಡಭಾಗದವರೆಗೂ ಹಬ್ಬಿರುವ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ, ಉಂಗುರಗಳಂತಹ ರಚನೆಯ ಹಲವು ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಇವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಜೋಡಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಓಡಾಟ, ಹಾರಾಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ತಾಕಲಾಡಿ ಮುರಿದೇ ಹೋದಾವು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಒಂದು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ. ಎರಡು ಉಂಗುರ ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಮೃದುವಾದ, ಜೆಲ್ಲಿಯಂತಹ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿದೆ. ಅವು ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆದು ಕುಷನ್‌ನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.



ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಕೆಳ ತುದಿಯ ಬಳಿ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಹ ಭಾವನೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಪಿನ್ನು ಮತ್ತು ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದ ಅನುಭವ.

ಕಾಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸಹನೀಯ ನೋವು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಡಿಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ನೋವು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಜೋಮು ಹಿಡಿದ ಅನುಭವ.

ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವು ; ಚಲಿಸುವುದಕ್ಕೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ.

ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೈತಪ್ಪಿ ಹೋದಂತೆನ್ನಿಸುವುದು.

ಎರಡು ಉಂಗುರ ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಕರಾರುವಾಕ್ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಡಿಸ್ಕ್ ತನ್ನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲದು. ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯ ನರವು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಒಳಗೆ ಹಾದು ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ, ಡಿಸ್ಕ್ ಜರುಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ನರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದಂತಾಗಿ ಹಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಲಂಬಾರ್ ವರ್ಟೆಬ್ರೇ (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ) ಭಾಗದಲ್ಲಿ. ತೀರಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಥೊರಾಸಿಕ್ ಅಥವಾ ಸರ್ವೈಕಲ್ ವರ್ಟೆಬ್ರೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಾರಣ : ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ, ಮೃದುತ್ವವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಲ್ಲವು. ಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಒಡ್ಡಾ ಒರಟಾ ಬಗ್ಗುವುದು - ಏಳುವುದು, ಭಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು, ಸರಕ್ಕನೆ ತಿರುಗುವುದು-ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದಾಗ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು ಸ್ವಸ್ಥಾನದಿಂದ ಸರಿದುಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್‌ನ ರೋಗ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಎಕ್ಸರೇ, ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರೆಸೊನೆನ್ಸ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್ (ಎಂ.ಆರ್.ಐ) ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟೆಡ್ ಟೊಮೊಗ್ರಫಿ (ಸಿಟಿ) ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ್ದರೆ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಅಥವಾ ಆಸ್ಟಿಯೋಪತಿಯಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಕೆಲಕಾಲಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

ನರವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಒತ್ತಿದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಡಿಸ್ಕ್ ಚಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ 'ಮೈಕ್ರೋಡಿಸ್ಕೆಕ್ಟಮಿ' ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಹೊರಚಾಚಿದ ಡಿಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನೂ ವೈದ್ಯರು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸ್ವಸಹಾಯ : ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರುಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ದೇಹವು ಗ್ಲುಕೋಸಮೈನ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಅನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕವು ಸಂದುಗಳನ್ನು ಲೂಬ್ರಿಕೇಟ್ ಮಾಡುವ ಸೈನೋವಿಯಲ್ ದ್ರವವನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ. ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಬಳಿ ಹೇಗೆ ಬಾಗುವುದು, ಹೇಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು -ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಜೀವಧಾರೆ

ಕುಷ್ಠ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಈ ಬಾರಿಯ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮರೋಗವನ್ನು ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಾನಿಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

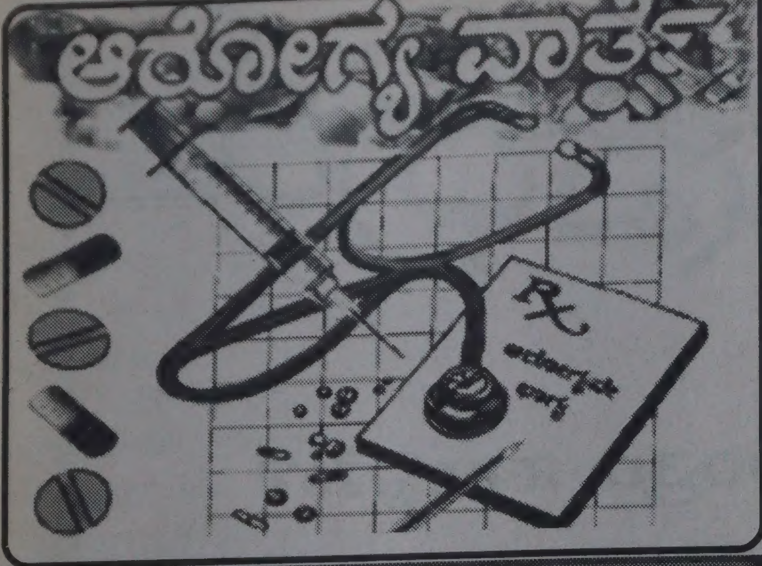
ಕುಷ್ಠ ರೋಗವನ್ನು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಲೆಪ್ರಸಿ (Leprosy) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರೋಗದ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ವೈದ್ಯ ಹ್ಯಾನ್ಸನ್ ಅವರ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಹ್ಯಾನ್ಸನ್ ರೋಗವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಬಂದಿರುವದು, ಜಾಸ್ತಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವದೆಂದು ಅದನ್ನು ಹಿರೇಬೇನೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುವರು. ಈ ರೋಗದ ಉಲ್ಲೇಖ ವೈದ್ಯ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೆ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಹಲವಾರು ದೇವತೆಗಳು ಇದರಿಂದ ಬಳಲಿದರೆಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕುಷ್ಠ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಾನ್ಸನ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಇದಾದದ್ದು 1872 ರಲ್ಲಿ. ಇದೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ ರೋಗಾಣು. ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ರೋಗಾಣು ತನ್ನ ಗುಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ನೇರ ತ್ವಚೆಸಂಪರ್ಕ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈಗ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಶ್ವಾಸದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ನಡೆಯಬಹುದೆಂದು ತರ್ಕಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಭಾರತೀಯ ಉಪಚಾರವನ್ನೇ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಚೂಲಮುಗ್ರ ತೈಲವು ರೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಹೊಸ ಹೊಸ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿದವು. ಆದರೆ ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಸರಕಾರಿ ಕಾಗದ ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಪುಕಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಸರಿ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಜನರಿಗೆ ಬರುತ್ತಲಿದೆ.

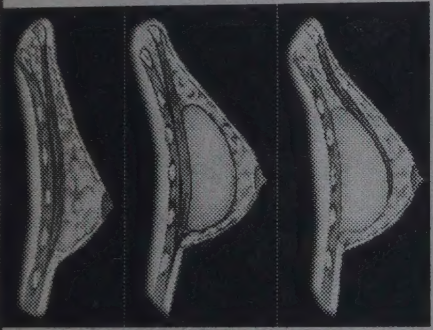
ಇಂದಿಗೂ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಜಗತ್ತಿನ ಒಟ್ಟು ಕುಷ್ಠ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರತಿ ಶತ 75ರಷ್ಟು ಜನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇರುವರು. ಈ ರೋಗ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದೆಂದು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಎಲ್ಲ ಸಹಾಯವನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಅವರ ಎಣಿಕೆಯಂತೆ ಕುಷ್ಠರೋಗವು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ 2000ನೇ ಇಸ್ವಿಗೆ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಬೇಕು. ಈಗಾಗಲೇ 2000ನೇ ವರ್ಷ ಮುಗಿದು ಐದು ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದವು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಗುರಿಯನ್ನು 2000 ವರ್ಷದಿಂದ 2005ನೇ ಇಸ್ವಿಗೆ ಮುಂದೂಡಿದರು. ಈಗ ಆ ಗಡುವೂ ಮುಗಿಯುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 23 ಜನರಲ್ಲಿ ರೋಗವಿದೆ. ಬಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರತಿಶತ 17ರಷ್ಟು 2004 ಇಸ್ವಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ವೈದ್ಯ ಬಳಗವು ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿದೆ. ಅಂದರೂ ಅದು ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 22.75 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟಿದೆ. ಬಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 11 ರಷ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿ 10,000 ಜನರಿಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ರೋಗಿಗೆ ಇಳಿಸಿದರೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 100000 ರೋಗಿಗಳು ಉಳಿಯಬಹುದು. ಇದೇನೂ ಸಣ್ಣ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲ.

ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಹಣಕಾಸು ಬಹಳ ಬೇಕು. ಹಣಕಾಸಿನೊಡನೆ ಜನರ ಸಹಕಾರವೂ ಬೇಕು. ಕೇವಲ ಸರಕಾರ ಬೈದರೆ ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲ ವಾಗಲಾರದು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



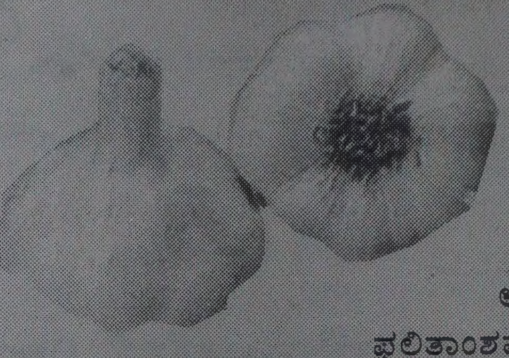
'ಸ್ತನಗಳ ಕಸಿ'ಯಿಂದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ!



ಹೌದು, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಸ್ತನಗಳ ಕಸಿ (Breast Implant) ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಾಂತ ಅತಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. 2002ರ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಎರಡೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರು "ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್" ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಅವರ ಕೊರಗಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವೀಡಿಷ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು 1965ರಿಂದ 1993ರ ಮಧ್ಯೆ 'ಸ್ತನಗಳ ಕಸಿ' ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯುದರವು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು; ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವಿನದರ ಶೇಕಡಾ 300ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಅಲ್ಲದೇ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 200ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವುಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಿತಿಯವರೆಗೆ ಆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದ ಹವ್ಯಾಸವೂ ಕೂಡ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಮಾತಿರಲಿ, ತಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ತನಗಳು ಸರ್ಜರಿ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂಬ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಯಿಂದ ಅವರು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ : ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಮಹಿಳೆಯರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ☆

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮಹಿಮೆ



ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಅಮೆರಿಕನ್ನರ ಕುರಿತು ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿಯ ಫಲಿತಾಂಶವೊಂದು ಹೊರಬಿತ್ತು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಾಯಿಗ್ಲಿಸರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.30 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಇದರೊಡನೆ ಕಂಡುಬಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಹೈ ಲೆವೆಲ್ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲಿಪಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ. 31ರಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು. ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಮತ್ಕಾರದಿಂದ. ಅದ್ಹೇಗೆ ಎಂದಿರಾ?

ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಾಮಬಾಣವಿದ್ದಂತೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೂ ಇದು ಸದಾ ಸನ್ನದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ☆

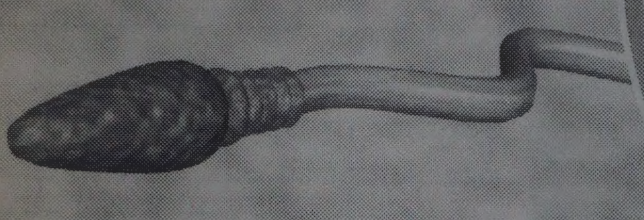
ಅತಿ ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?



ಹೆಚ್ಚು ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದವರು, ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆ ಭರದಲ್ಲಿ ಅವರ ಉಸಿರಾಟವೇ ನಿಂತುಹೋಗಬಹುದು.

ಒಳಗಿಳಿದ ಮದ್ಯ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ತನ್ನದೇ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ 30 ಮಿ.ಲೀ. ಮದ್ಯವನ್ನು ದಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದರ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೇ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಯಥಾವಕಾಶ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಿಸಿ, ತಲೆನೋವು ಶಮನಕ್ಕಾಗಿನ ಪೆರಾಸಿಟಮಲ್ 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮಾತ್ರೆ ನೀಡಬೇಕು. 'ನಕ್ಸ್‌ವೊಮಿಕಾ' ಎಂಬ ಹೋಮಿಯೊಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿ ಮದ್ಯದ ಅಮಲನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕ್ಷಮತೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಚಟದಿಂದ ದೂರವಾಗಲು 'ಇಪಿಕಾಂಕ್' ಎಂಬ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನ್ನಿಸಿದೆ. ☆

ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು !

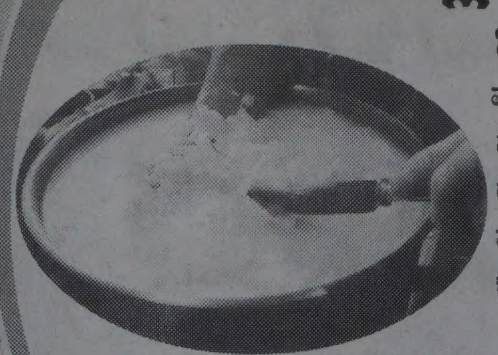


ಮುಂಬೈಯ ಯುವಕ ಮತ್ತು ಯುವತಿಯರು ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಿರುವ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸುದ್ದಿ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಅನೇಕ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಮಾರುವಂತೆ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತಿವೆ. 'ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು ಮಾರುವುದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ನಗದು ಹಣ ನೀಡಲಾಗುವುದು' ಎಂದು ಅನೇಕ ಇನ್‌ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಮೂಲಕ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಲೇಜು ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಈ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ದಾನ ಮಾಡಲು ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಹಣದ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಅವರು ಈ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ.

ಈ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ವಯಸ್ಸು 20 ರಿಂದ 30ರ ನಡುವೆ ಇದೆ. ಇನ್‌ಫರ್ಟಿಟಲಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಂಡದಾನ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯದಾನ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ಅನೇಕಫೋನ್‌ಕರೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಇಂಥ ದಾನಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. 20 ರಿಂದ 40ರ ವಯೋಮಾನದ ದಂಪತಿಗಳು ಕೃತಕ ಗರ್ಭದಾನದಿಂದ ಸಂತಾನ ಪಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿದ್ದು ನವಯುವಕರಿಂದ ಪಡೆದ ಅಂಡಾಣು-ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಆ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಒಂದು ಇನ್‌ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮಹಿಳಾ ವೈದರೊಬ್ಬರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ತಾವು ಯಾವುದೇ ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ, ನವಯುವತಿಯರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಮುಂದೆ ಅವರ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಖಚಿತತೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಈ ದಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅನಸ್ತೇಶಿಯಾ ಅಲ್ಲದೆ ವೈಜಾಯಿನಲ್ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸೋನೋಗ್ರಾಫಿಯನ್ನೂ ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯೋನಿ ಪೊರೆ ಹರಿದುಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು, ಮುಂದೆ ಮದುವೆ ನಂತರ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ✯

ಕೇವಲವಲ್ಲ ಈ ಮೊಸರು !



ಬಹುಜನರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ - ಮೊಸರು ಒಂದು ತಂಪು ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥವಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ನೆಗಡಿ-ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ, ತಲೆನೋವು ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಖಂಡಿತ ಕೊಡಬಾರದು.

ಆದರೆ ಸತ್ಯ ಕೇಳಿ- ಹೆಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ತಾಜಾ ಮೊಸರನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೆಪ್ಪುಗೊಂಡಿಲ್ಲದ, ಹುಳಿಗೊಂಡ ಮೊಸರು ಮಾತ್ರ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಷ್ಟ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಶಾಖಾಹಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಾಲು ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಬಂದರೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮೊಸರನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ. ✯

ಎಕ್ಸ್‌ಕ್ಯೂಸ್ ಮಿ... ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

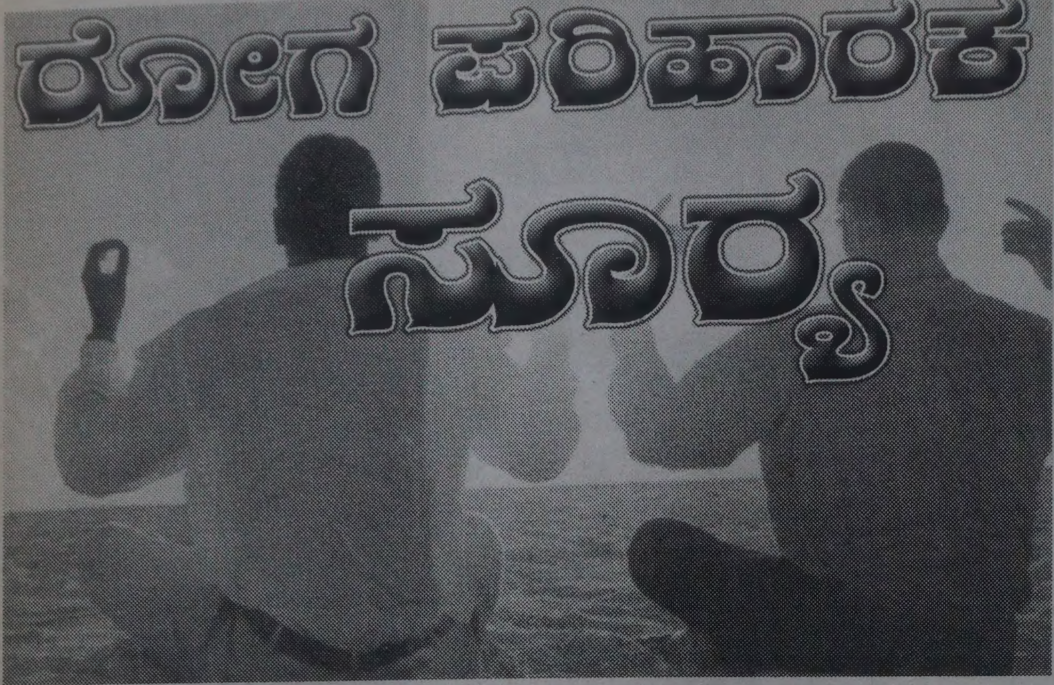


ಎಲ್ಲಾ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒಂದಿಷ್ಟು ರಂಗೇರಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲಂಕಾರ ಅಪೂರ್ಣವೆನಿಸೋದು ಸಹಜ. ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣತೆ ನೀಡುವ ಈ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಹಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಾ?

ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತುಂಬ ಕಾಲ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಜಠರವನ್ನು ಸೇರಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಲರ್ಜಿ, ಮೃತಶಿಶು ಜನನ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಚರ್ಮದ ಉರಿತ, ವಸಡುಗಳ ತೊಂದರೆ, ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲದೆ ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಪಚನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸುಗಂಧ, ಬಣ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳೇ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಉತ್ಪಾದಕ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರನ್ನು ಮರುಳುಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹೆಸರಾಂತ ಕಂಪೆನಿಗಳು ತಮ್ಮ ವಸ್ತುಗಳ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ವಿಶೇಷವಾದ ಗುಣವುಳ್ಳದವು, ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದವು ಎಂಬುದಾಗಿ ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ನಂಬಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವರ್ನಿರ್, ಮೇಣ, ಸುಗಂಧಗಳಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಸ್ತುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ. ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಮೆದ್ದು ಚೆಂದುಟಿಗಳನ್ನು ಹೊಳೆಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೈಗುಟ್ಟೋಣವೇ? ✯

ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ ಸೂರ್ಯ



ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು 'ಜಗದಾತ್ಮ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿ ಮೇಲಿನ ಜೀವಸಂಕುಲ ಚರಾಚರಗಳ ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣಕರ್ತ ಸೂರ್ಯ.

ಸೂರ್ಯ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುವುದು ಸೂರ್ಯನಿಂದಲೇ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜಟಿಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಹುಲ್ಲು ತಿಂದ ಆಕಳು ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೈಡ್ರೊಜನ್ ತತ್ವವನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್‌ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು. ಹೀಗೆ ಸೆಳೆದ ತತ್ವಗಳ ಸಮಗ್ರರೂಪವೇ 'ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ' ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ಫೊಟೊಸಿಂಥೆಸಿಸ್' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯನು ಅನ್ನ, ಫಲಗಳು,ಖಾದ್ಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಉತ್ಪತ್ತಿ, ಪರಿಚಲನೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಇವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಣು, ಜೀವಿಗಳ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಸ್ತೋತ್ರ ಸೂರ್ಯ, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಡಗಿರುವ ಸಪ್ತವರ್ಣಗಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ತರಂಗಗಳು. ಇವು ಜೀವಸಂಕುಲಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಧಾನ ನೀಡಲು ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೇಜೋಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೊದಲು ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಿಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳೊಂದಿಗೆ. ಇದು ಚಮತ್ಕಾರಿಕ ಸಂಪರ್ಕ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಆಹಾರ, ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಹೆಚ್ಚು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಿರಣಗಳಿಂದ 'ಡಿ' ವಿಟಮಿನ್ ದೊರೆಯುವುದು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಪರಸ್‌ನಂತಹ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸೆಳೆದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅಂಗ ಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಮೋಡಗಳಿಂದ ಮರೆಯಾದಾಗ ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ. ಆಗ ವಸ್ತುಗಳು, ಶರೀರ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣದ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ವಿಶಾರದರು ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣದ ಗುಣಕಾರಿ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಮೂಲ್ಯ ವರದಾನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಜಾವಿನ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಮುಚಿತವಾಗಿದ್ದು ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕೆಂಪು ಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇವು ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿ ಗೊಡ್ಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ, ಲಾಭಕಾರಿ. ಓಜೋನ್‌ನ ಸೇವನೆಯು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಓಜೊನ್ ವಿಘಟಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಯ ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ' ಮತ್ತು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ವಿಫುಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕ ಎಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಸೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ. ಕಿಲಿಯರ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಮರೆಮಾಡಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಹೊದಿಸಿ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅವು ನಂತರ ಒಣಗಿ, ಮುರುಟಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ವಿಮುಖಗೊಂಡ ಸಸ್ಯಗಳಿಗಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಆಗುವುದು. ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿಯೂ ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಲಾಭಹೊಂದಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯಶಕ್ತಿಯು ಆಗರ. ಜೀವಜಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣ ಸೂರ್ಯ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಕಾಣುವ ಹೊಳಪಿನ ಇನ್ಫ್ರಾರೆಡ್ ಕಿರಣಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಣದ ಆದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು. ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಕಿರಣಗಳು ಉಷ್ಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ಸಪ್ತವರ್ಣಗಳ ಸಂಗಮ. ಅವುಗಳ ಪರಸ್ಪರದಿಂದ ಹಲವು ವರ್ಣ (ಬಣ್ಣ)ಗಳ

(11ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)...

ಸೂರ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯೊಂದು ಅಂಧಕಾರದ ನಿರ್ಜೀವ ಗೋಳವಾಗುತ್ತಿತ್ತೇನೋ. ಜೀವ ಸಂಕುಲದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಬೇಕು ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿ.

ಅಸಂಖ್ಯ ರೋಗ ನಿವಾರಕ "ಗೋಚಿಕಿತ್ಸೆ" ಏನು, ಎಂತು ?



'ಗೋಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಹೆಸರೇ ತಿಳಿಸುವಂತೆ, ಆಕಳು ನೀಡಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಳುವಳಿಗಳ ಔಷಧೀಯ ಖಜಾನೆ. 'ಪಂಚಗವ್ಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಐದು ಗೋಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ 5000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದೆಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದರೂ ಸತ್ಯ. ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದೇ ಬಸವಳಿದ ಎಷ್ಟೊ ಜನರಿಗೆ 'ಗೋಚಿಕಿತ್ಸೆ'ಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಕಳು ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ 'ಕಾಮಧೇನು'. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೈಗ್ರೇನ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಅರ್ಥೈ ಟಿಸ್, ಮಧುಮೇಹ, ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ಹೀಗೆ ನೂರಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪಂಚಗವ್ಯಕ್ಕಿದೆ. ಅಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಗೋವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಾಮಧೇನು.



ಇಟ್ಟರೆ ಸಗಣಿಯಾದೆ, ತಟ್ಟಿದರೆ ಕುರುಳಾದೆ,
ಸುಟ್ಟರೆ ನೊಸಲಿಗೆ ವಿಭೂತಿಯಾದೆ
ನೀನಾರಿಗಾದೆಯೋ ಎಲೆ ಮಾನವ?!

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ಗೋಮೂತ್ರದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿತ್ತು. ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ರೋಗ ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಗೋಮೂತ್ರ ವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಕುಲನನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗೋಮೂತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ ಗೋಮೂತ್ರವು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಋಣಾತ್ಮಕ ಐಯಾನುಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಚಲ, ಧತುರಾ, ಭಿಲಾವಾ, ಥೂಹರ ಮೊದಲಾದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿಷ ಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಶೋಧನಕ್ಕೆ ಗೋಮೂತ್ರ ಪ್ರಯೋಗದ ವರ್ಣನೆಯಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಮೂತ್ರ ಸಿಂಪಡಿಕೆಯಿಂದ ವಾಸ್ತು ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಗೋಮೂತ್ರದ ಹಲವು ಉಪಯೋಗಗಳು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಗೋಮೂತ್ರ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ರಸಾಯನ ಇದು ಕಟು (ಒಗರು), ತೀಕ್ಷ್ಣ (ತೇಜ), ಉಷ್ಣ (ಬಿಸಿ) ಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ತೀಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಕುಪಿತ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಗೋಮೂತ್ರದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕಾಣಬರುವ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ, ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿಯ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಭೈಸಜ್ಯ ರತ್ನಾವಳಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಗೋವು, ಎಮ್ಮೆ ಮೇಕೆ, ಒಂಟೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ ಅದರ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿರೋಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಮೂತ್ರ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಗೋಮೂತ್ರ : ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ. 20 ರಿಂದ 60 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಎಲ್ಲೆಂಟೈನ್, 0.10 ದಿಂದ 1.40 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, 0.10 ದಿಂದ 1.1 ಮಿ.ಇ. ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಐಯಾನುಗಳು, 15 ರಿಂದ 20 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕ್ರಿಯೆಟಿನೈನ್. 3-7 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಶಿಯಂ, 23 ರಿಂದ 28 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಎನ್-ಯೂರಿಯ, 1 ರಿಂದ 17 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಅಮೋನಿಯಾ ಎನ್. 0.8 ರಿಂದ 1.5 ಮಿಲಿ ಇ.ಕ್ಯೂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, 0.2 ರಿಂದ 1.1 ಮಿಲಿ ಇ.ಕ್ಯೂ ಸೋಡಿಯಂ, 3 ರಿಂದ 15 ಮಿಗ್ರಾಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ (ಒಟ್ಟು) 1 ರಿಂದ 4 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಯೂರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, 64 ಯೂ.ಎಸ್.ಜಿ.ಪಿ.ಟಿ, 42 ಯೂ.ಎಸ್.ಜಿ.ಓ.ಪಿ. ಇರುತ್ತದೆ..

ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರವಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಇದರ ಅಪೇಕ್ಷಿತ

ಧನತ್ವ 1.025 ದಿಂದ 1.045 ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪಿ.ಎಚ್. ಮಾನಕವು 7.4-8.4 ಇದ್ದು ಗೋಮೂತ್ರವೂ ಕ್ಷಾರೀಯ ಪ್ರಕೃತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯಕೃತ್, ಕಿಡ್ನಿ, ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ 6 ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೋಮೂತ್ರ ಅಡಕವಾಗಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತೆ. ಇದು ಮೂತ್ರಲ. ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಲೋಹಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ತೈಲ ಹಾಗೂ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಧಿಕ ಲಾಭವಿದೆ. ಗೋಮೂತ್ರವು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸಿ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವು ದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಗೋಮೂತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಣ ತುರಿಕೆಗೆ ಗೋಮೂತ್ರ ರಾಮಬಾಣವಿದ್ದಂತೆ. ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಜೊತೆ ಬೇಯಿಸಿ ಗಟ್ಟಿ ದ್ರವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದ್ರವವನ್ನು ತುರಿಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಅಂಗಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. 2-3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಒಣ ತುರಿಕೆಯ ತಾಪತ್ರಯ ಸಮೂಲನಾಶವಾಗುವುದು.

ಗೋಮೂತ್ರ : ಒಂದು ಚಮತ್ಕಾರ :

ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಮೂತ್ರದ ಅಪೂರ್ವ ಪಾತ್ರ ಕುರಿತು ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಎಕ್ಸಿಮಾದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಈಗ ಖುಷಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಅನುಭವ ಹೀಗಿದೆ. ಎಕ್ಸಿಮಾದಿಂದಾಗಿ ಮೈ-ಕೈ-ಕಾಲು ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಒಡೆದು ದುರ್ಗಂಧ ವಾಸನೆ ಬೀರಿ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಉಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ದಿನೆ ದಿನೆ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಗೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೋಮೂತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ರೋಗಬಾಧಿತ ಪ್ರದೇಶ ಸಹಿತ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಗೋಮೂತ್ರ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ. ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಗೋಮೂತ್ರವೂ ಬೆರೆಸುತ್ತಿದ್ದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಗೋಮೂತ್ರದ ಬಹುಪಯೋಗ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಹಲದಿನಗಳಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗದೇ ಇರುವ ಎಕ್ಸಿಮಾ ಮಾಯವಾಯಿತು. ಶರೀರ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಚರ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಗೋಮೂತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಧಿಕ ಲಾಭವಿದೆ. ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ಚರ್ಮ ರೋಗಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲಕ್ಷಣ ಉರಿಕಂಡರೂ ಅದು ಗುಣನಿವಾರಕ.

ಹಳೆಯ ತಲೆನೋವು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಇದು ರಾಮಬಾಣ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿರುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಾಯಂಕಾಲ 50-50 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಗೋಮೂತ್ರದಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ಅಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೆಮ್ಮು, ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ರೈನೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಿಂದ ಒಸರುವ ತೆಳುಸ್ರಾವ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಗಂಟಲಿನ ಕೆರೆತ, ಸೋಂಕು, ನರತಂತ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ರ್‍ಯೂಮಾಟಿಕ್, ಕೀಲು ನೋವು, ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ,ಸಿಸ್ಟ್, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಉದರದ ತೊಂದರೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ವಿಷ ಪ್ರಭಾವ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಎಡಿಮಾ, ಭಗಂದರ, ಗ್ಯಾಸ್, ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯ ವಿಕಾರಗಳು, ಪರಜೀವಿ ಸಂಕ್ರಮಣ, ಗರ್ಭ ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುವುದು, ರಕ್ತ ಪ್ರದರ ವಿಕಾರಗಳು, ಮಧುಮೇಹ, ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬಂಜೆತನ, ನಿರಂತರ ಗರ್ಭಪಾತ, ಶ್ವೇತ ಪ್ರದರ, ಮೈಗ್ರೆನ್, ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ರೋಗ, ಫೆರಿಜೈಂಟಿಸ್, ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್, ಕಡು

ಗೋ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣಗಳು



ತುಪ್ಪ : ಕಂಗಳಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ತ್ರಿದೋಷ ನಾಶಕ, ಓಜ, ತೇಜ, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧಕ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುವ ಬಲದಾಯಕ, ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ರಸಾಯನ. ಎಲ್ಲಾ ತುಪ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು ಗೋವಿನ ತುಪ್ಪ.



ಹಾಲು : ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಆಕಳ ಹಾಲು ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕವನ್ನು ಸುದೃಢವಾಗಿರಿಸಿ ರೂಪ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಯೌವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಗೋವಿನ ಹಾಲು ತ್ರಿದೋಷ ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಸಂತುಲಿತ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಆಕಳ ಹಾಲು ವಾತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಚಿತಕಬರಿ ಆಕಳಿನ ಹಾಲು ವಾತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

ಮೊಸರು : ಆಕಳ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೊಸರು ಸ್ವಾದದಲ್ಲಿ ಮಧುರ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲರಸ ಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಊಟ-ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲಾಭದಾಯಕವಿದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ ನೀಡಿ ವಾತನಾಶಕವಾಗಿದೆ. ಆಕಳ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಇದರ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಣ್ಣೆ : ವೀರ್ಯ ವರ್ಧಕ, ರೂಪ, ಬಣ್ಣ, ಬಲ ಮತ್ತು ಪಾಚಕ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ರಕ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಕ್ಷಯ, ಮಲ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕ. ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಅಮೃತ ಸಮಾನ.

ಗೆಮ್ಮು, ಎಂಫೈಸೆಮಾ, ಡ್ರಾಪ್ಸಿ, ಇಯೊಸಿ ನೊಫಿಲಿಯಾ, ಡಿಸ್ಪೊಪಿಸಿಯಾ, ಲೆರಿಂಜೈಟಿಸ್, ಸಯಾಟಿಕಾ, ಕಿನೆಲ್ ಕಾಲಿಕ್, ನೆಪರೈಟಿಸ್, ಕಣ್ಣಿನ ಬಾವು, ಪ್ರೊಟೆಸ್ಟ್‌ಗ್ರಂಥಿಯ ವೃದ್ಧಿ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ರೋಗಗಳು, ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಿರ್ಹೋಸಿಸ್, ಧಮನಿಗಳ ಕಠೋರತೆ, ಹೃದಯ ಧಮನಿ ರೋಗ, ಥ್ರಂಬೋಸಿಸ್, ದಂತ ರೋಗ, ಏಡ್ಸ್, ಗುಪ್ತರೋಗಗಳು, ನಪುಂಸಕತೆ, ಅಂಡಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕೂದಲಿನ ರೋಗಗಳು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ?

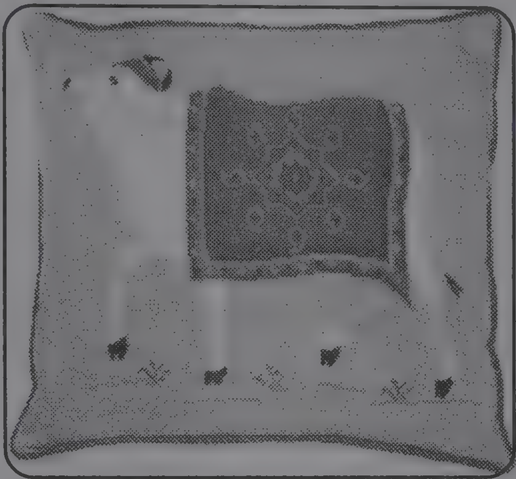
* ಗೋಮೂತ್ರ (ದೇಶಿ ಆಕಳು)ವನ್ನು ರೋಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
* ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರಳೆ, ಬಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ಗ್ರಸ್ತ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಂಡೆಜಿನಂತೆ ಕಟ್ಟುವುದು.
* ಗೋಮೂತ್ರದಿಂದ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ
* ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕಾವು ಕೊಡುವುದರಿಂದ
* ಗ್ರಸ್ತ ಅಂಗ ಭಾಗವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಗೋಮೂತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.
* ಗೋವು ಜನ್ಯ ಪಂಚಾಂಗ (ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಗೊಬ್ಬರ, ಮೂತ್ರ)ಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

ಗೋಮೂತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವಿದೆಯೆ?

ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಮೂತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಈ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಬಹುದು ಅವೆಂದರೆ:-

ತೆಳು ಭೇದಿ, ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಅನುಭವ, ಗಾಬರಿ, ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇಂಥ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾಜಾ ಅಲ್ಲದ ಗೋಮೂತ್ರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು; ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು.



ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೇಶಿ ಆಕಳಿನ ತಾಜಾ ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಬಡವರ ಪಾಲಿಗೆ, ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬೇಸತ್ತವರಿಗೆ ಗೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲದು. ಬಾಲಕರಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯೋವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಕವಾಗಿವೆ ಗೋಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಗೋವು ಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ನಾನ್ ಹಾಜಿಕಿನ್ಸ್ ಲಿಂಫೋಮ ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಗೆ 5-6 ಬಾರಿ ಕಿಮೊ ಥೆರಪಿ ಮಾಡಿದರೂ ಗುಣಕಾಣದಾದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿ ಬಂದದ್ದು ಗೋಮೂತ್ರ. ಪ್ರತಿದಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 50 ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ಎಂಟು ಬಾರಿ ಶೋಧಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತು. ಕೇವಲ 11 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಕಾಲಿನ ಊತ ಇಳಿದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂತು.ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಲಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತ ತೊಂದರೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಊತ ಕೆಲದಿನ ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂತು. ನಂತರ ಗೋ ಮೂತ್ರ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ ರೋಗಿಯ ಉದರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ 1.7 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಗಾತ್ರದ ಗಂಟುಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕರಗಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲದೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ 'ಅಸ್ಸೈಟಿಸ್' (ನೀರು) ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಜೀವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಅಪಾಯದ ಕುತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲದಿನ ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಯಿಲೆ ಶರೀರದಿಂದ ಕಾಲು ಕಿತ್ತಿತ್ತು.

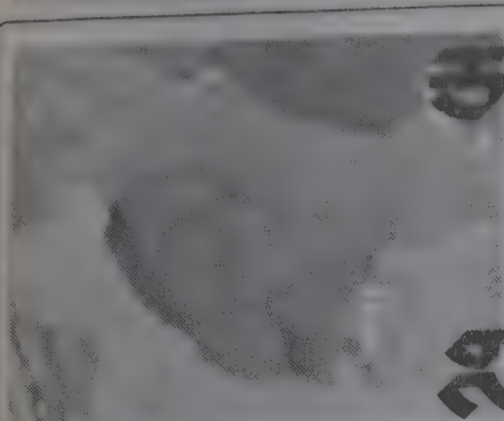
ಗೋವು ಸರ್ವರೋಗಗಳ ಪರಿಹಾರಕವಾದ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಾಮಧೇನು. ಆಕಳ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಸಮೂಲ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಗೋವುಜನ್ಯ ಪಂಚಾಂಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ಸ್ಥಾನ ಲಭಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ●

...(8ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

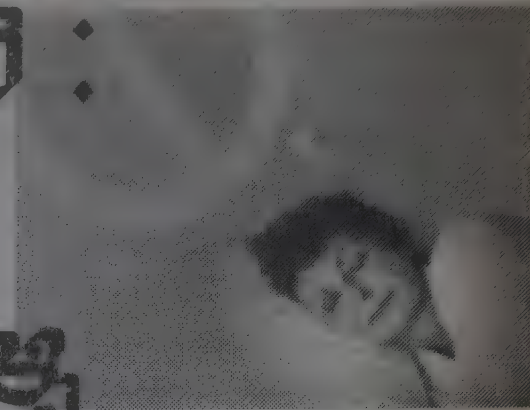
ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ ಸೂರ್ಯ

ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕಿರಣವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲುಪ್ತಗೊಳ್ಳುವ, ವೃದ್ಧಿಸುವ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅವರ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಮೇರಿಕದ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಆರ್ಸಿಸ್ಸೆ ವಿಕಸಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆನಡದ ಡಾ. ಸೆಲಿಟ್ ಕೂಡ ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಯ ತ್ವಚೆ, ಕಣ್ಣು, ಉಗುರು, ನಾಲಿಗೆ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಬಣ್ಣದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ತಗುಲಿದ ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣ ಸ್ಥಿತಿ, ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದೆ, ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾದ ಈ ರಂಗವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಣಾಲಿಯನ್ನು 'ಕ್ರೊಮೊಥೆರಪಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಣ್ಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರೋಗ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆಯೊ ಆ ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ತರುವುದು ಅಥವಾ ಆ ವರ್ಣದ ಕಿರಣ ಹಾಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದರ ಕುರಿತು ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೆಲ್ಲ ಉತ್ಸಾಹದಾಯಕ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಪಾಚಕ, ನೀಲಿ ವರ್ಣ ಶೀತಲ ; ಶಾಂತದಾಯಕ, ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಉಷ್ಣಪ್ರಧಾನ ಶಾಖ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಕ್ರೊಮೊಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಣ್ಣಗಳ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದ ಮೂಲಕ ರೋಗ ನಿದಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ. ಉತ್ತಮ ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ಬೀಳುವ ಮನೆಗಳು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ನಾವು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದಷ್ಟೆ ಲಾಭವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವಂತೂ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಯ ಮೂಲಮಂತ್ರ. ●



ಕನಸು ಕಾಣಿರಿ : ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



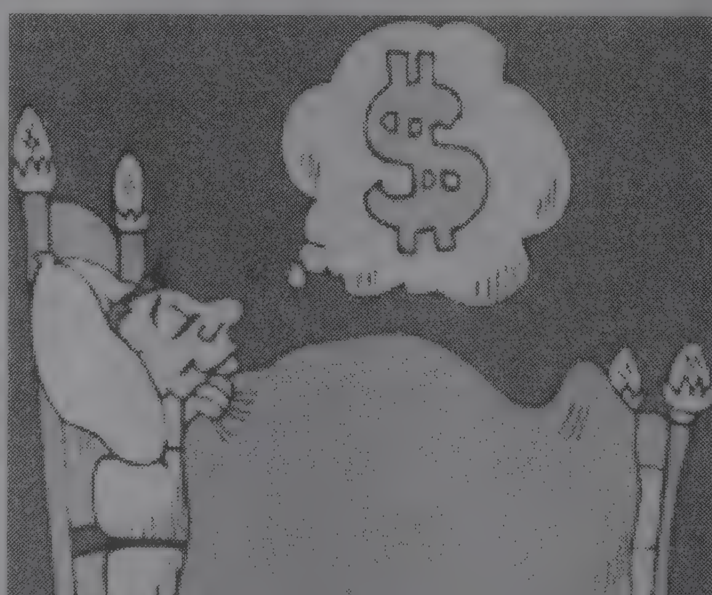
ಒತ್ತಡ ಯಾವುದೋ ಬೃಹತ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ನೀವು ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾಗ ಬಹುದು. ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು, ವೈದ್ಯರ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸರದಿಗೆ ಕಾಯುತ್ತಾ, ಉದ್ಯೋಗ ಬದಲಿಸುವಾಗ, ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಬಹಳ ವರ್ಷ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲು ತನ್ನದೇ ಆದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ಜನರು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರನ್ನು, ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಈ ಯೋಜನೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ದಿನವೂ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಸಿಟ್ಟನಿಂದ ತತ್ತರಿಸಬಹುದು, ಮನೆಯ ಖರ್ಚು-ವೆಚ್ಚಗಳು ಇತಿಮಿತಿ ತಪ್ಪಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅವೇ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಒತ್ತಡ ಹೇಳಿ ಕೇಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರಮೇಶನ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನು ಒಂದು ಪ್ರೈವೇಟ್ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಸೇಲ್ಸ್ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟಿವ್ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ದಿನ ಅವನು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ. ಬಾಸ್‌ನ ಆಗಮನವಾಗುತ್ತಲೇ ಎದ್ದು ನಿಂತು, ನಮಸ್ಕಾರ ಹೇಳಲು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಬಾಸ್ ಅವನ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡದೇ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿಬಿಟ್ಟ. ಅವನು ತನ್ನ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಪನಿಯ ಸೇಲ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡಿದ್ದ.

ಈ ಘಟನೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ಅವನಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಕೋಪವೇನೋ ಬಂತು, ಆದರೆ ಖಿನ್ನನಾಗುವ ಹೊರತಾಗಿ ಅವನ ಬಳಿ ಉಳಿದಿರುವ ಉಪಾಯವಾದರೂ ಏನು? ಒಂದು ಸಲ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಯೋಚನೆ ಬಂತು, ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಬಾಸ್ ಕಚೇರಿಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಗಿಯಬೇಕು ಎನ್ನಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ನೌಕರಿ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾನಸಿಕತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೌಕರಿ ಹೋಗುವ ಹೆದರಿಕೆ ಅವರಿಗೆ ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಹೃದಯದ ಮಾತನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಖಿನ್ನರಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೇನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸಾಧ್ಯವಿದೆ; ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳ್ಮೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಉಪಾಯ ಇದ್ದು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಎರಡನ್ನೂ ದೂರ ಓಡಿಸಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಹಗಲು ಕೂಡ ಕನಸು ಕಾಣಬೇಕು. ಅದೂ ಎಂತಹ ಕನಸೆಂದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಿರಿ, ಬಾಸ್ ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ಹೌದು ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆಯೇ ಪ್ರಸ್ತಾವ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಅಥವಾ ರದ್ದಾಗುತ್ತಿದೆ.



ನೀವು ಏನು ಮಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತೀರೋ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿಕ್ಕಲ್ಪಟ್ಟ ಇಚ್ಛೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ದಾರಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕನಸು ಕಾಣುವುದರಿಂದ ನೀವು ಒತ್ತಡಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಸವಾಲು ಎದುರಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬಹುದು. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕನಸು ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಬಗೆಯ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಯಶ ಗಳಿಸಲು, ಉತ್ತಮ ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ 'ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಬಲ್ಲೆ' ಎಂಬಂತೆ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಲ್ಪನೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾದಾಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವ ಕಲ್ಪನೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಲ್ಪನೆಯ ಅಪಾಯವೆಂದರೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅದೇ ಕಲ್ಪನೆಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದೇ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ●

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ : • ಏನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ? • ಯಾವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ?

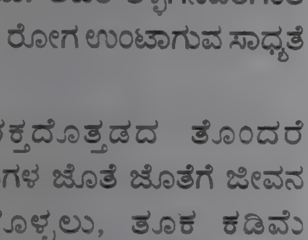


ರಕ್ತದೊತ್ತಡ...

ಚಿಕ್ಕವರು-ದೊಡ್ಡವರು, ಬೊಜ್ಜಿನವರು, ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದವರ, ಬಡವ-ಶ್ರೀಮಂತರೆನ್ನದೇ ಯಾರಿಗೇ ಆದರೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ತೆಳ್ಳಗಿನವರಿಗಿಂತ ದಪ್ಪಗಿರುವವರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಂದೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಆರಂಭವನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಮಾಡಿ. ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಶನ್ ಇರುವವರು ಯಾವ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನಿಮಗೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂ.. ಆದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ :



ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಡಿನಾಸೈನ್ ಎಂಬ ಘಟಕ 'ಮಸಲ್ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೆಂಟ್' ಎಂದು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಹಸಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಬೇಗನೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಇತರ ಲಾಭಗಳು ಇವೆ. ರಕ್ತ ಪ್ರವಹಿಸುವಾಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ಯಾಸ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೂಡ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರುಳು, ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಭೀತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ? : ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಹಸಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಹಾಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು.

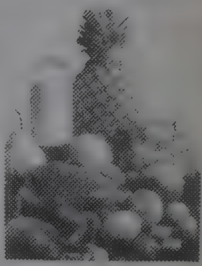
ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ ಬರುವ ಭೀತಿ ಇದ್ದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಬಹುದು.

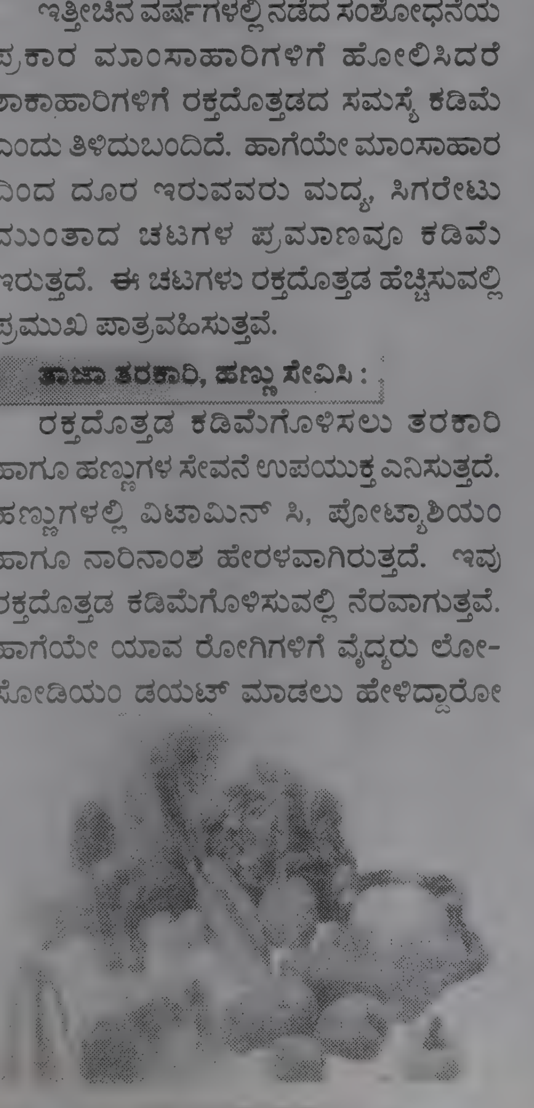
ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಿ :

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ದೂರ ಇರುವವರು ಮದ್ಯ, ಸಿಗರೇಟು ಮುಂತಾದ ಚಟಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ :

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಿ, ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಲೋ-ಸೋಡಿಯಂ ಡಯಟ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೋ ಅಂತಹವರು ಸಹ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂನ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.





ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಕೊರತೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಸಿಹಿ-ಹುಳಿ ಹಣ್ಣು (ಲಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮುಂ)ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ : ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಮೊದಲೇ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ (ಸೋಡಿಯಂ) ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಶನ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಪಾಲಕ್, ಸಿಮ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಬಾದಾಮು, ಇವುಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ಆರು ಸಲ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಸಮತೋಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಬಾದಾಮುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕೊಬ್ಬು, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗೆ ಅಪಾಯಕರ.

ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಲೋ-ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಲೋ-ಸಾಲ್ಟ್ ಎಂದು ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಹಾಗೂ ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ 1:3 ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವನೆ ತಡೆಯಬೇಡಿ :

ಅನೇಕ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸೋಡಿಯಂನ ಅತಿರೇಕದ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಕೊರತೆ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಪಾಲಕ್, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಕಾಬೂಲ್ ಕಡಲೆ, ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆ ಮುಂತಾದವು ಇರಲಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುತ್ತದೆ. ●



ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪ್ಲೀಸ್!

ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಟೆನ್ಷನ್ನು! ಏನೆಲ್ಲಾ ಕಿರಿಕಿರಿ!! ಈ ತಲೆನೋವು ಯಾರಿಗೂ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ದಿನಬಿಡೀ, 'ಟೆನ್ಷನ್ ಮಾಡ್ಕೋಬೇಡಿ' ಅಂತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುವ ಡಾಕ್ಟ್ರು, ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಾವೇ ಟೆನ್ಷನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕೂತಿರುತ್ತಾರೆ ! ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿದೆ ಅಂತಲೇ ನಾವಿಲ್ಲಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗೋದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರಲ್ಲ?

* **ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿ :** ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದೆಡೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನೀವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರೋ ಅಲ್ಲಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಅಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲಗೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ.

* **ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಶರಣಾಗಿ :** ಶೀತ ನೆಗಡಿ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಸತ್ಪರಿಣಾಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರಿವಿರುವಂಥದ್ದೇ. ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗುವಲ್ಲಿಯೂ ಈರುಳ್ಳಿ- ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಂಪು ಈರುಳ್ಳಿ - ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಲ್ಲುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ವೆರ್ಸಿಟಿನ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕವು ಸಮೃದ್ಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕವು ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲುದು.



* **ಹಸಿರೇ ಉಸಿರು :** ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣವಾದ ಹಸಿರು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜಪಾನೀ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ ಯಾರು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

* **ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮದ್ದಾಗಬಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳು :** ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಜಿಂಕ್, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಸೆಲೆನಿಯಂ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್‌ಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವು ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ಕ್ಯಾರಟ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು.

* **ಮುಂದೇನಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರೋ ಇಂದೇ ಆಗಿ! :** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮುಂದೆ ಏನೋ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಕನಸು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಇಂದೇ ಆಗಿಬಿಡೋಣ- ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ರಂಗಮಂಟಪದಲ್ಲಿ! ಒಂದೆಡೆ ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಮುಂದೆ ನಾವೇನಾಗಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅದಾದಂತೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

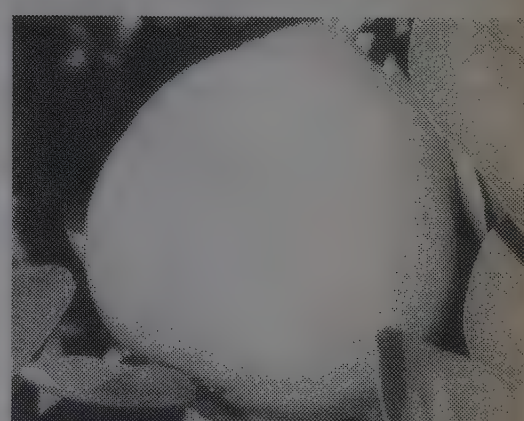
ಆ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಆ ಕಲ್ಪನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ತಿಳಿಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಗುಳ್ಳೆಯೊಂದು ರೂಪುಗೊಂಡು, ಅದು ತೇಲಿಹೋದಂತೆ ಭಾವಿಸಿ. ಚಿತ್ತಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಶಕ್ತಿಯೊಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

* **ಧ್ಯಾನ :** ಧ್ಯಾನವು ಹೃದಯ ಗತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನ ಮಾಡಿ, ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಸಂತೃಪ್ತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ವಿಧಾನದ ಧ್ಯಾನ ಇಲ್ಲಿದೆ - ಸಡಿಲಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ, ಪ್ರತಿ



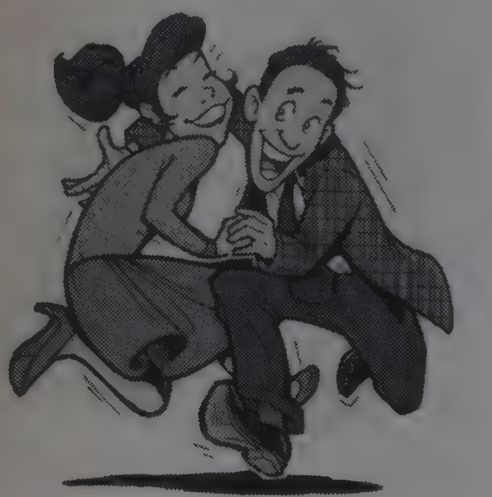
ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೊಮ್ಮೆ 'ಓಂ' ಎಂತಲೋ ಇನ್ಯಾವುದೇ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಪದವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಲೋ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿ.

* **ಕಿತ್ತಲೆ ಕಮಾಲ್ :** ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣು 60 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್-ಸಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲುದು.



ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

* **ಒಳ್ಳೆಯದು ಪಿಷ್ಟ :** ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪಿಷ್ಟದ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ.



* **'ಜೋಕು'ಮಾರರಾಗಿ!** : ಮನಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಗಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಮಾಷೆ ಸಿನಿಮಾಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ನೋಡುತ್ತಿರಿ.

* **ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಿರಿ** : ನೀವು ಮುಗುಳ್ನಗುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಮಿದುಳು ತಟಕ್ಕನೆ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸಿ 'ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್' ಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆಂದರೆ ಮುಗುಳ್ನಗುವ ಮನಸ್ಸೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಟ್ರಿಕ್ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. 'ಬೇಡ,ಬೇಡ' ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸುಮ್ಮನೆ 50 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ನೀವು ಕೃತಕವಾಗಿ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅಥವಾ ನಿಜಕ್ಕೂ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಪಾಪ, ಮೆದುಳು ಎಷ್ಟು ಪೆದ್ದು, ಅಲ್ವಾ?) ಹೀಗೆ ಮೋಸಹೋಗುವ ಅದು ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಸಂಕೇತ ಕಳುಹಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಬಹುಕಾಲ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದಿದ್ದರೂ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

* **ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ** : ವೇಗವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕೆಲಬಾರಿ ಕುತೂಹಲಕರ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಉಸಿರಾಟಗತಿ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಬಡಿತವೇಗ ಎರಡನ್ನೂ ನಿಧಾನವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಒತ್ತಡವೂ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

* **ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬ ಜೀವದ್ರವ್ಯ** : ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ನೆನಪಿರಲಿ!

* **ಒತ್ತಡಕ್ಕೆರಡು ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಗಳು** :

- ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿಯ ಒತ್ತಡವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಠರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸರಳ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಸರಾಗವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಮಾಡಿ. ಜಠರ ಪ್ರದೇಶ ಸಡಿಲಾಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೇ ಬರುತ್ತದೆ.
- ನಿಂತುಕೊಂಡು, ಬೆನ್ನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿರುವಂತೆಯೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ.

* **ಮಧು ಮ್ಯಾಜಿಕ್** : ಟೀ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮೂಡನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಐದೇ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡ್ ರೆಡಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೇಳಿ!

* **ನಾದ ಬ್ರಹ್ಮ** : ನಾದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜುಲೈ ತಿಂಗಳ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ 'ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂಬ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದೆವು. ಇನ್ನೂ ನೀವು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನಾದರೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ.

* **ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಜಾಯ್!** : ಅರ್ಧ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮಿರಿಸ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

* **ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟ** : ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುತ್ತಾ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಉಸಿರನ್ನು ಹಾಗೇ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಈ ಮೊದಲಿನ ಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರುಬಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

* **ದವಡೆಗೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ** : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ದವಡೆಯನ್ನು ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಷ್ಟೇನೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಕೆಳ ದವಡೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನೂ ಸಡಿಲವಾಗಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಆಡಿಸಿ.

* **ಹಸ್ತ ಮಸಾಜ್** : ಬಲ ಅಂಗೈ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಇರಿಸಿ, ಮೃದುವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಬೆರಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲೆ 20 ಬಾರಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.

* **ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಾತುಗಳಾಗಿಸಿ** : ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಚಿತ್ತರಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗೆ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನಿಮಗೇ ತಟಕ್ಕನೆ ಹೊಳೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದ ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯಂತೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

* **ಉಪ್ಪುನೀರಿನಿಂದ ಉಪಕಾರ** : ಒಂದು ಟಬ್ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಟೇಬಲ್‌ಸ್ಪೂನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಈಗ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂಗಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಆ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿ.

* **ನಾಗರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ** : ಮುಖಾಡೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂಗೈಗಳು ನಿಮ್ಮ ಭುಜದ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತಿರಲಿ. ಈಗ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಲವಾಗಿ ಊರಿ ಅದರ ಬಲದಿಂದ ದೇಹದ

ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳೆರಡು ನೇರಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಮುಂಭಾಗದ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಆಗ ನೀವು ಹೆಡೆ ಎತ್ತಿದ ನಾಗರದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಮತ್ತೆ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ಐದು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

* **ಅಂಗೈಗಳಿಗೆ ಆರಾಮ** : ಪದೇಪದೆ ಮುಷ್ಠಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವ ಸ್ವಭಾವ ನಿಮ್ಮದಾದರೆ, ಇನ್ನಾದರೂ ಅಂಗೈಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಮ್ಮದಿ ಒದಗಿಸಿ. ಎಡ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಬಲ ಮುಂಗೈನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕೂರಿ. ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ತಾಕುತ್ತಿರಲಿ.

* **ನೋವುಗಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಿ** : ಚಕ್ಕಲು-ಬಕ್ಕಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಹೃದಯದತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿನ ನೋವುಗಳು, ಬೇಸರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರತೆಗೆದು ದೂರೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* **ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ** : ಹೊಕ್ಕಳದಿಂದ ತುಸು ಕೆಳಗೆ ಎಡಗೈ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈ ಇರಿಸಿ. ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಕೈ ಇಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಣಗೊಳ್ಳಲಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನದ ಮೇಲೆ ಸಮಾಧಾನ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.

* **ಸಡಿಲಾಗಿಸಿ ಭುಜವನ್ನು** : ಎರಡೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಎತ್ತರಿಸಿ. ಅಲ್ಲೇ ಅವನ್ನು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಬಿಗುಗೊಳಿಸಿ. ನಂತರ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಅವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ



ಸಡಿಲಾಗಿಸಿ, ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಇಡೀ ದೇಹ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಡಿಲಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

* **ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಬೇಗ ಮುಗಿಸಿ** : ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ ತಟಕ್ಕನೆ ಎದ್ದೇಳಬಾರದು ಎಂದಾದರೆ, ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಗಂಟೆ ಮುನ್ನ ಊಟ ಮುಗಿಸಿಬಿಡಿ.

* **ರೇಖಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್** : ರೇಖಿ ಎಂಬುದು ಜಪಾನೀ ವಿಧಾನ. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಬೇಕೋ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನಿಡಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಶಕ್ತಿ ಕೈಗಳ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹದ ಆ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* **ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೊಂದಿಷ್ಟು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು** : ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗುವವರೆಗೆ ಈ ಮುಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಬಿಗಿದು ಹಿಡಿಯುವುದು ಸಡಿಲ ಬಿಡುವುದು ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಎರಡೂ ಮುಷ್ಠಿಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ. ಭುಜವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬಿಗುಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಭುಜ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಿಗು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಹಣೆ ಮತ್ತು ಹುಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು ಬೀಳುವಂತೆ ಹಿಂಡಿ - ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಿವುಚುವಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ದವಡೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳಿ-ಮತ್ತೆ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ, ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ-ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.

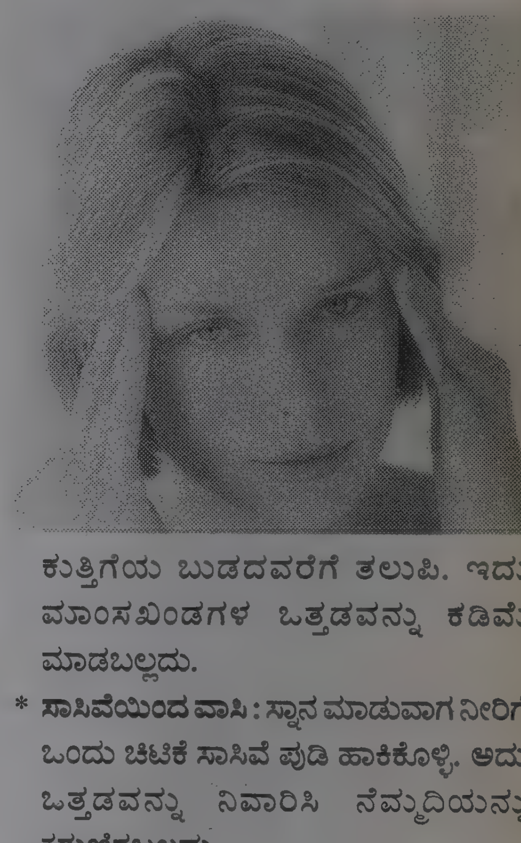
* **ಕಣ್ನೋಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ** : ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಈಗ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ತೆಗೆಯದೇ ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸತೊಡಗಿ. ಹೀಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ನೋಟವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಂಕೇತಗಳು ಲಭಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ನೀಡುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

* **ಮುದ್ದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮುದ್ದು** : ಮುದ್ದು ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ತೀವ್ರತೆ ನಿಧಾನಿಸಿ, ಮನದಲ್ಲಿ



ಸಮಾಧಾನ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

* **ತಲೆಗೊಂದು ವಿಶೇಷ ಮಸಾಜ್** : ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಹಣೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಸಿ



ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬುಡದವರೆಗೆ ತಲುಪಿ. ಇದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

* **ಸಾಸಿವೆಯಿಂದ ವಾಸಿ** : ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸಬಲ್ಲದು.

* **ಕುಣಿದಾಡುವುದೊಂದು ಬಾಕಿ!** : ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕಡೆಯ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉಪಾಯ ಕುಣಿದಾಡುವುದು. ಫಾಸ್ಟ್‌ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ತೋಚಿದಂತೆ ಕುಣಿದಾಡುವುದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆಯಲ್ಲ? ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ - ಒಟ್ಟಾರೆ 'ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪ್ಲೀಸ್!'

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದರೂ ಸೂಕ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಕಾರಣ ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸ್ರವಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಎರಡನೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು, ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಟ್ಟವೇ ಒಸಡು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಇದರ ಕಾರಣ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ಲೇಕ್ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲಸ್ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಒಸಡುಗಳು ಕೆಂಬಣ್ಣವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವಿನ ಒಸಡು ಭಾಗ ಊತವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಈ ಊತದಿಂದ ನೋವೇನೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದಾದರೂ ಆ ಭಾಗ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಗಾಯಗೊಂಡು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು.

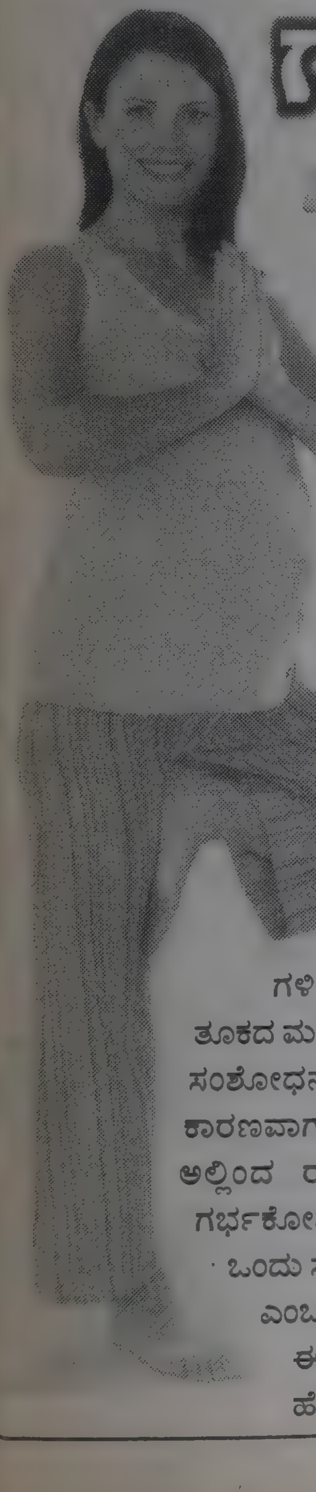
ಪರಿಹಾರ : ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ. ಫ್ಲೋರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಲ್ಲು-ಒಸಡು ಸೇರಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವಹಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಫ್ಲಾಸ್ ದಾರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಂತಕುಳಿ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ದಂತಕುಳಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯೇ ದಂತಕುಳಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಸಡಿನಲ್ಲಿನ ಉರಿಯೂತ ಹಾಗೂ ಮೃದುತ್ವದ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಫ್ಲಾಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ಲೇಕ್ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು



ದಂತ ಸುರಕ್ಷೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಅದೆಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೂ, ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಬಗೆಯ ಒಸಡಿನ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಸಡಿಲಾಗಿರುವುದೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಲ್ಲು ಸಡಿಲಾಗುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು 6 ರಿಂದ 9ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನ ನೀಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಬಳಿಕ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಒಸಡು ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿನ ಒಸಡು ರೋಗಗಳಿಗೂ, ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಜನಿಸುವ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿವೆ. ಜಿಂಜಿವಿಟಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ಒಸಡಿನ ಒಳಹೊಕ್ಕು ಅಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಸೇರಬಲ್ಲದು. ಆ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಪಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕವೇ ಅವಧಿಗೂ ಮುನ್ನ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಜಠರದ ಆಹಾರ ಹಿಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪದೇಪದೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಊಟ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುವುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜದಿರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಹಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕು ಹಿಡಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕು ಹಿಡಿಯಲೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ : ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಬಿ12 ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಅಂಟು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ದಂತವಜ್ರ (ಎನಾಮೆಲ್) ನಾಶ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸಿ ಬರುವುದು ಹಾಗೂ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಂತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅವು ದಂತವಜ್ರ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ : ವಾಂತಿಯಾದ ನಂತರ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಡಿ. ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಉಜ್ಜಿದ್ದಾದರೆ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಆಮ್ಲದ ಜೊತೆಗೂಡಿ ದಂತವಜ್ರ ನಾಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ವಾಂತಿಯಾದ ನಂತರ ಬಾಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀರಿನಿಂದ ಹಾಗೂ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಮೌತ್ ವಾಷ್‌ನಿಂದ ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ದಂತಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ದಂತಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಪರೀಕ್ಷಣೆ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವಿಕೆ - ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಂತಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ

ಅವಧಿ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ 4 ರಿಂದ 6ನೇ ತಿಂಗಳು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದರೂ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ದೇಹ ಪೂರ್ತಿ ಹಬ್ಬಿ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೂ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕುಳಿಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಆವಶ್ಯಕವಲ್ಲದ, ಹಲ್ಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಉದ್ದೇಶದ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಚಿಕತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರಕ್ಕೆ ಮುಂದೂಡಿದರೂ ನಡೆದೀತು. ತೀರಾ ಆವಶ್ಯಕವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮೂರರಿಂದ ಆರನೇ ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಹಾಗೆ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸತುವಿನ ಏಪ್ರನ್ ತೊಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಡಿಜಿಟಲ್ ಎಕ್ಸ್‌ರೇಗಳು ಕಡಿಮೆ ವಿಕಿರಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಲಿಗ್ನೋಕೇನ್'ನಂತಹ ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಂತಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪೆನಿಸಿಲಿನ್, ಅಮಾಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಲಿಂಡಾಮೈಸಿನ್ ನಂತಹ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಣ್ಣದ ಮೇಲೆ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಔಷಧ ಸೇವನೆಗೂ ಮುನ್ನ ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೂ ಮುನ್ನ ದಂತಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಈ ಅಂಶ ದಂಪತಿಗಳ ಗಮನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

☆

ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರಾಬ್ ಮ್ಯಾಟೆ ಎಂಬ 38 ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆನಡಾದಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಬೊರೇಟರಿಯಲ್ಲಿ ಟೆಕ್ನಿಶಿಯನ್ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಭೀಕರ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸೈಕೋಥೆರಪಿ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆ್ಯಂಟಿ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಮೂರು ವಾರಗಳ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಕನ್‌ವಲ್ಸೀವ್ ಥೆರಪಿ, ಹೀಗೆ ಏನೆಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗಿಲ್ಲ.

ಅವನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಮನೋತಜ್ಞರು ಡೀಪ್ ಬ್ರೇನ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಶನ್ (ಡಿಬಿಎಸ್) ಕುರಿತಂತೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಆಪರೇಶನ್. ಕೆನಡಾದ ಟೋರಂಟೆ ವೆಸ್ಟನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇತ್ತು ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಬ್ರೇನ್ ಹ್ಯಾಮರೇಜ್, ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯ ಕೂಡ ಇದ್ದವು. ಆದರೆ ಮ್ಯಾಟೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರದ ಮೇಲೆ ಸಹಿ ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟ. ಅವನು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೊಂದು ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಂಡಿದ್ದನೆಂದರೆ ಅವನ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇ ಆಗಿತ್ತು.

ಖಿನ್ನತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಡಿಬಿಎಸ್ ಪೈಲಟ್ ಸ್ಟಡಿಗಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಆರು ಜನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಟೆ ಒಬ್ಬನಾಗಿದ್ದ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಲನ್ ಮೆಬರ್ಗ್ ಆ್ಯಂಡ್ರಿಸ್ ಲೊಜಾನೊ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಂಗಡಿಗರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಈಚೆಗಷ್ಟೇ 'ನ್ಯೂಟನ್' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕರಣ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕದು. ಆದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸುವಂತಿದೆ. ಮ್ಯಾಟೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಮೂವರು ಜನರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿತು. ಅವರ ತಲೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್ಸ್‌ಗಳ ಸ್ವಿಚ್ ಆನ್ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೋಚರವಾಯಿತು. ಕೋಣೆಯ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಮ್ಯಾಟೆ ಹೇಳಿದ.

ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣ ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತಕರ ಎನಿಸತೊಡಗಿತ್ತು. ಖಿನ್ನತೆ ನಾಟಕೀಯ ಎಂಬಂತೆ ಕಾಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡ ಆರು ತಿಂಗಳು ಹಾಗೂ ಆ ಬಳಿಕದ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಹ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಮೂಲ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಡಾ.ಮೆಬರ್ಗ್ ಅವರು ಬ್ರೇನ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ (ಅದನ್ನು ಪೊಜಿಟ್ರೊನ್ ಎಮಿಶನ್ ಟೊಮೊಗ್ರಫಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ) ಕೈಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಸಬ್ ಜೆನ್ಯುವಲ್ ಸಿನ್‌ಗುಲೇಟ್ ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ನಿಂದ ತುತ್ತಾದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರು ಇದೇ ಸಂಗತಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರು.

'ನ್ಯೂರಲ್ ಓವರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ' ಬೇರೆ ಹಲವು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಕ್ರಾನಿಕ್ ಪೀಡೆ, ಡಿಸ್ಟೋನಿಯಾ, ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ, ಟೊರೆಟಸ್ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್, ಇಸೆನ್ಶಿಯಲ್ ಟ್ರೆಮರ್ ಓಬೆಸಿವ್ ಕಂಪಲ್ಸೀವ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಮುಂ. ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಡಿ.ಬಿ.ಎಸ್.ನಿಂದ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನ್ಯೂರಲ್ ಆಗುಹೋಗನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಯೇ ಆಯಿತು. ಸಬ್ ಜೆನ್ಯುವಲ್ ಸಿನ್‌ಗುಲೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಕರೆಂಟ್ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅದರ ಸಕ್ರಿಯತೆ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡಿತು, ಜೊತೆಗೆ ಫ್ರಂಟಲ್ ಕೊರ್ಟೆಕ್ಸ್, ಹೈಪೊಥೆಲೆಮಸ್ ಹಾಗೂ ಬ್ರೇನ್ ಸ್ಟೆಮ್‌ನ ಸಕ್ರಿಯತೆ ರಿ.ಇನ್‌ವೈಗೊರೆಟೆಡ್ ಆಯಿತು. ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಮಂದಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ತೆರಬೇಕಾಗಿಬರುತ್ತದೆ.ರೋಗಿಯ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್ಸ್ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಎದೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟರಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಎದೆಯ ಬದಲು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟರಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ತನದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಾರದು ಎನ್ನುವುದೇ ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ 1210 ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ.15-30ರಷ್ಟು ಜನ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮ್ಯಾಟ್‌ಗೆ ಸಿಕ್ಕಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವರಿಗೂ ಲಭಿಸಬೇಕು.

ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿವೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಇದು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗಿಗಳ ಒಂದು ನಾಲ್ಕಾಂಶದಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೂ ಜಗತ್ತಿನ ನ್ಯೂರೊ ಸರ್ಜನ್ನರು ಸದಾ ವ್ಯಸ್ತರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ●

ಶೀತ - ನೆಗಡಿ :

ಇನ್ನು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಬಿಡಿ!



ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ, ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಮೈಮೇಲೆ, ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೀತ ನೆಗಡಿಕಾರಕ ವೈರಸ್‌ಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಹೀಗೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವಮಾನಪೂರ್ತಿ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದೇಳುವುದಕ್ಕೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು!

ಸುದೈವವಶಾತ್ ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೆಂಬ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಎಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ - ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಥವಾ ಶೀತ ನೆಗಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತೇವೆಯೋ ಎಂಬ ಅಂಶ ನಿಗದಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವಾಗಬೇಕು.

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಅನುಸಾರ ವಾಕಿಂಗ್, ಈಜಾಟ, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ನೀಡಬಲ್ಲ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಟವಾಡುವುದು - ಮೊದಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರರ್ಥವೆಂದರೆ, ದಿನವಿಡೀ ಕುಳಿತೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವವರಿಗಿಂತ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿಸಕೂಡದು. ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹದಗೆಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲಾವಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವರ್ಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲ ಶೀತ ನೆಗಡಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಸಕಾಲ. ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಶೀತ ನೆಗಡಿ; ಆದರೆ ಅವು ಯಾವ ಪರಿ ಹಿಂಡಿಹಾಕುತ್ತವೆಂಬುದು ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವನಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಳೆಗಾಲವಾಗಲಿ, ಮಹಾ ಪ್ರಳಯವಾಗಲಿ ಶೀತ ನೆಗಡಿಗಳು ಅವರ ಬಳಿ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಂತೆ ನಾವು ಆಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವೆಂದರೆ -

* **ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ** - ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಲವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಯು ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆಯಂತಹ ಸಿಟ್ರಸ್ ಫಲಗಳು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಮಳೆ-ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಶೀತನೆಗಡಿಯು ಬಿಡದ ಸಂಗಾತಿಯಂತೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಸೂಕ್ತ.

* **ಜಿಂಕ್** - ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕೋಶಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಜಿಂಕ್ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅದರ ಮಟ್ಟ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯದೆ ಬಳಸಲಾಗುವ ಕಾಳುಗಳು, ಸಮುದ್ರ ಜನ್ಯ ಆಹಾರ, ಮೀನು - ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಜಿಂಕ್ ಅಂಶ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೀಟಾ ಕೆರೊಟಿನ್ ಅಥವಾ ವಿಟಮಿನ್ -ಎ - ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಲೈನಿಂಗ್‌ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ವಿಟಮಿನ್-ಎ. ಆ್ಯಂಟಿ-ವೈರಲ್ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್, ವಿಟಮಿನ್-ಎಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಲಿವರ್- ವಿಟಮಿನ್ ಎಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

* **ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ** - ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಶೀತ-ನೆಗಡಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕಾರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಕೇವಲ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೋಪಗೊಂಡರೂ ಸಾಕು, ಅವನ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಮಾರು ಆರುಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಹೊಗಳಿ ನೋಡಿ; ಅವನ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ, ಥಾಯ್-ಚಿ ಯಂತಹ ವಿಧಾನಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಫುಲ್ಲಗೊಳಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತುಂಬಬಲ್ಲವು. ಹೀಗಾಗಿ ಸದಾಕಾಲ ಖುಷಿಖುಷಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಶೀತ ನೆಗಡಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

* **ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತೆಂದರೆ**...ಮಳೆಗಾಲದ ಅಥವಾ ಚಳಿಗಾಲದ ಒಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ. ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕಟ್ಟಿ ಕೊಂಡಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣೆಯ ಭಾಗ ತುಸು ಬಿಸಿಯಾಗಿದೆ. ಭುಜ ಹಿಡಿದಂತಾಗಿ ನೋಯುತ್ತಿದೆ- ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಅನುಭವವಾದ ನಂತರ ನಿಮಗಂತೂ ಗ್ಯಾರಂಟಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ- ಸದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಶೀತ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಲಿದೆ ಎಂದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಸೋತು ಕೈ ಚೆಲ್ಲಬೇಡಿ- ಶೀತಕಾರಕ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಮಧ್ಯದಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಎದುರಿಸಿ, ನಾಶಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ-

* **ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ** - ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶೀತದ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ನಿಮ್ಮಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದ ಭಾರೀ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಬದಲಿಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸೂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

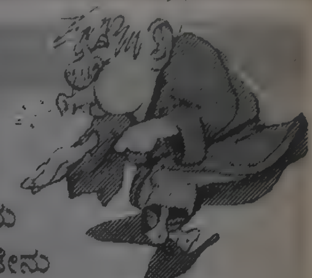
* **ಬಿಸಿಯಾಗೇ ಇರಿ** - ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್‌ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆನ್ನಿಸುತ್ತದೇನೋ ನಿಜ; ಆದರೆ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಜ್ವರವೆಂಬುದು ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹವು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಅದು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ, ರೋಗಾಣು ವಿನಾಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ವರ ತೀರಾ ಕೈಮೀರಿ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗ ಬೇಗನೆ ಗುಣ ಕಾಣಬಹುದು.

* **ಶ್ಲೇಷ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.** - ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲವು. ಶೀತದಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸಿಂಬಳದೊಂದಿಗೆ ಇದೂ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಫಜೀತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆದಕಾರಣ ಅಂತಹ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

* **ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಹವಾಸ ಬೇಡ** - ಸಕ್ಕರೆಗೂ - ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ಬದ್ಧ ದ್ವೇಷ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಇದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಶೀತ ನೆಗಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಕೇಕ್, ಬಿಸ್ಕಿಟ್, ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಳು ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ದೂರವಿರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲುದು.

ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳು - ಸತ್ಯವೋ? ಸುಳ್ಳೋ?



ಜೇನು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು :

ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ. ಇದು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜೇನು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಪಾನಕ ರುಚಿಯಾಗಿಯೇನೋ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಶೀತ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲಾರದು.

ಬ್ರ್ಯಾಂಡಿ ಸೇವನೆ :

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಶೀತದ ವಿರುದ್ಧ ಸೂಚಿಸುವ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಬ್ರ್ಯಾಂಡಿ ಸೇವನೆ.

ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಮೂಲನವಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ಅದೇ ಮದ್ಯವು ಮೂರನೇ ದಿನ ವಿರುದ್ಧ ವರ್ತನೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿಯೇ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗದೆ ಹೋದರೆ ಮಾರನೇ ದಿನ ಶೀತನೆಗಡಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಖಾತ್ರಿ. ಈ ಕಾರಣ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ವಾಸಿ.

ಕೋಳಿ ಸೂಪ್ :

ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೂಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಉಪಾಯವಿದು. ಕೋಳಿಸೂಪ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ದ್ರವೀಯ ಅಂಶ ಹೊಂದಿರುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಕೋಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಲ್ಲವು. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಕನ್‌ಸೂಪ್ ತಪ್ಪು ಆಯ್ಕೆಯೇನಲ್ಲ.

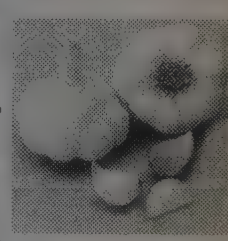
* **ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿಯಿರಿ..** - ಅಂದರೆ ನೀರನ್ನು! ಶೀತ ನೆಗಡಿಯ ಕಾರಣ ದೇಹವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಲೈನಿಂಗ್ ಒಣಗಿದಂತಾದರೆ, ಅಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಖುಷಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಶೀತ ನೆಗಡಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ದ್ರವಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ನೀರು, ಹರ್ಬಲ್ ಟೀ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಿದ ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು.

* **ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ** - ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಯು ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಜೊತೆಗೆ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನೂ ಕೊಂದು ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಶೀತ ನೆಗಡಿಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತೆಂದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ನಂತರ ಆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಗುಣಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸೇವನೆ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಳಮಳ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮನೆಮದ್ದು



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮನೆಮದ್ದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದು ಎಂದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಬಿಡಿಸಿದ ಒಂದು ಎಸಳನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯ ಅಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದು. ಇದು ಸೋಂಕಿನ ಹಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಲ್ಲುದು. ●

ಗುಣಕಾರಿ ವನೌಷಧಿ - ಇಂದ್ರಾಯಣ

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಾಡಿದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಎಡತಾಕುವುದು ವಿರೇಚನಕ್ಕಾಗಿ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಮತ್ತೆ ಕಾಟ ಎಂದಿನಂತೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಉದರ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಅಪೂರ್ವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯೆ -ಇಂದ್ರಾಯಣ.

ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವರ್ಗೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಾಯಣ ಕುಕೂಬಿಟೇಸ್ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಮರಳುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಗಂಗಾ, ಯಮುನಾ, ಸೋನ್, ಸರಯೂ ನದಿ ತೀರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಾಯಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಾಯಣಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ - ಇಂದ್ರವಾರುಣಿ, ಚಿತ್ರಾ, ಗವಾಕ್ಷಿ, ವಂದ್ರಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ರಾಜಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಗುಡತೊಂಬೊ, ತಹತಂಬೊ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಪಿಕ್ಕಮುಟ್ಟಿ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತುಕ್ಕಿಕಾಯಿ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಪಾಪರ್ ಬುಡಮ್, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಾಯಣ, ಗುಜರಾತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರವಾಣ; ಬಂಗಾಲಿಯಲ್ಲಿ ರಾಖಾಲಶಸಾ ಎಂದು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ.

ಫಲಬಿಟ್ಟ ಇಂದ್ರಾಯಣ ಗಿಡದಿಂದ ಮಾರ್ಚ್‌ನಿಂದ ಜೂನ್ ತನಕ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿಡುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿರೇಚಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಾಯಣವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಫಲಗಳಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಇಂದ್ರಾಯಣದ ಬೇರು ಮತ್ತು ಫಲದ ಬೀಜ ರಹಿತ ಭಾಗವು ರೇಚಕ. ಕರುಳು ಮತ್ತು ಯಕೃತ ಮೇಲೆ ಇದು ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯುನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕರುಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ತೇಜಿತ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಹಾರಿಣಿ ನಾಳದ ಅವರೋಧ ವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ಅಧಿಕ ಪಿತ್ತ ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದರ ರೋಗನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ನಾರಾಯಣೀ ಚೂರ್ಣವು ಇಂದ್ರಾಯಣದಿಂದ ತಯಾರಾದದ್ದು. ನಾರಾಯಣಿ ಚೂರ್ಣವು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಮಲಾವರೋಧಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವಿಕಾರದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಾಯಣದ ಬೇರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ. ಇದರ ತೊಗಟೆಯು ಕೆಮ್ಮು ಶ್ವಾಸ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಇದು ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಕೂಡ. ಇಂದ್ರಾಯಣ ಬೀಜದಿಂದ ತೆಗೆದ ತೈಲವು ವಿಷ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಪಯೋಗಿ. ಸರ್ಪ, ಚೇಳು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ತೈಲ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ವಿಷ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ, ವಿಷ ಪ್ರಭಾವ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇರು ಋತುಚಕ್ರದ ಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವವೇದನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲೂ ಗುಣಕಾರಿ. ಕಾಮಾಲೆ ಬಂದಾಗ ಇಂದ್ರಾಯಣ ಬೇರನ್ನು ಚೂರ್ಣವನ್ನಾಗಿಸಿ ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಾಯಣ ; ಔಷಧಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳು

* ಇಂದ್ರಾಯಣದ ಬೇರನ್ನು ಸುಟ್ಟು ನಂತರ ಅದನ್ನು ನೋವಿರುವ ದಂತಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ದಂತಶೂಲ ಶೀಘ್ರ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಇಂದ್ರಾಯಣದ ಕಳಿತ ಹಣ್ಣಿನ ಸುಟ್ಟ ಹೊಗೆಯ ನಶ್ಯದ ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.
* ಇಂದ್ರಾಯಣಫಲದ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಎಲುವಾಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉದರದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬುವುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಉಷ್ಣ ಲೇಪನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
* ಇಂದ್ರಾಯಣ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತನಉದ್ರಧಿ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಲಾಭಕಾರಿ.
* ಇಂದ್ರಾಯಣ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ನೆಣವನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉದರದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.
* ಇಂದ್ರಾಯಣ ಮೂಲದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಔಡಲೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಬೆಳೆದ ಅಂಡವೃದ್ಧಿಯು ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
* ಇಂದ್ರಾಯಣದ ಬೇರು ಮತ್ತು ಬೇಲ ಫಲದ ತಿರುಳಿನ ಜೊತೆ ಅರೆದು ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಸ್ರಾವದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶೀಘ್ರವೇ ಗರ್ಭಧಾರಣ ಸಾಧ್ಯ.
* ಕೇಶ ಉದುರುವ, ಮಧ್ಯೆಯೇ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಾಯಣದ ಬೇರನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದನ್ನು 3-4 ದಿನ ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಉದುರಿದ ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿ ಕೂದಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಇಂದ್ರಾಯಣ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಮರ್ದದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಔಡಲೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶ್ವೇತ ಕುಷ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಇಂದ್ರಾಯಣ ಹಣ್ಣಿನ ನೆಣವನ್ನು ಅರೆದು ನಶ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೀತಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
* ಇಂದ್ರಾಯಣ ಫಲದ ತಿರುಳು ಅರೆದು ಮಲಾವರೋಧ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
* ಕಾಮಾಲೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಾಯಣ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭವಿದೆ.
* ಇಂದ್ರಾಯಣ ಬೇರು ಮತ್ತು ಅರಿಷಿಣಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮೇಹರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
* ಇಂದ್ರಾಯಣದ ಬೇರು ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಅರೆದು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಇದು ರಕ್ತಅಲ್ಪತೆ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.
* ಇಂದ್ರಾಯಣದ ಬೀಜ 3 ಗ್ರಾಂ, ಐದು ಕರಿ ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಋತುಸ್ರಾವದ ಪೀಡೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿ. ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರದು.
* ಸಂಧಿವಾತದಿಂದಾಗಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಊತದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಇಂದ್ರಾಯಣದ ಬೇರು (5ಗ್ರಾಂ), ಹಿಪ್ಪಲಿ (5ಗ್ರಾಂ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ 25 ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ, ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
* ಮೂತ್ರ ತೊಂದರೆಗೆ ಇಂದ್ರಾಯಣ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ ಮೂತ್ರಾವರೋಧ ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ●



ರೋಗ!

ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಲವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಾಗಿ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಸದಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕಾಣಬರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಾವು ಮನೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಅಸಂಖ್ಯ ಜೀವಾಣುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿರಂತರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಜೀವಾಣುಗಳು ನಮಗೆ ಕ್ಷತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲಾರವಾದರೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೊಡನೆ ಒಂದು ಒಕ್ಕೂಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು, ನಾಶಪಡಿಸಲು, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೇ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು. ಇವು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಯಶಸ್ವಿಯಾದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ಅಸಫಲವಾದರೆ ಆತ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಕಾರಣ ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳ ಕಾರ್ಯ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾಣುಗಳೆದುರಿನ ಕಾದಾಟ ಹಲವು ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಿಸುವ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ಷಮತೆ ಅಥವಾ ಇಮ್ಯೂನಿಟಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯು ಹಲವು ಸ್ತರ, ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ಜನ್ಮಜಾತವಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಹಾನಿಕಾರಕ ತತ್ವಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಬಚಾಯಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜನ್ಮ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳ ವಿಭಿನ್ನ ರೋಗಾಣುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪರಿಸರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಚರ್ಮವು ಕರುಳಿನ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ತೆಳುವಾದ ಪದರಿನ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಇದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಪಾರಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ತವಾದಾಗ, ಅಪಾಯಕ್ಕೆಡೆಯಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರೋಗವುತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವವು. ಲಾವಾ, ಆಮಾಶಯ, ಪಿತ್ತರಸ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರೀಯತೆ, ಆಮ್ಲತೆ, ಎಂಜೈಮ್ ಇರುವ ಕಾರಣ ಅನೇಕ ಜೀವಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಜೀವಾಣು ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳು ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ತಕ್ಷಣವೇ ಎರಡನೇ ಸ್ತರದ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ರಕ್ತದ ಶ್ವೇತಕಣಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ನ್ಯೂಟ್ರೋಫಿಲ್ ಮತ್ತು ಮೊನೊಫೈಟ್ ಅಥವಾ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮೈಕ್ರೋಫೇಜ್ ಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಸಕ್ರೀಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಬಾಹ್ಯ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಕೂಡ ನಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಗಾಯವು ಸಂಕ್ರಮಣಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ಕೀವು ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕೋಶಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಸೋತಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ತೀವ್ರಗೊಂಡು ಶರೀರದೆಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂಟ್ರೊಫಿಲ್ ಅಥವಾ ಮೊನೊಫೈಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ಸಂಕ್ರಮಣಕ್ಕೊಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು (ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಪ್ರೊಟೀನ್) ಎಂಜೈಮ್ (ಲೈಸೊಜೈಮ್, ಕಂಪಿಮೆಂಟ್ ಸಿಸ್ಟಮ್) ಮೊದಲಾದವು ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನಾಗಿಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೂರನೇ ಸ್ತರದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಜೀವಾಣೂಗಳು ವಿಜಾತಿಯ ತಂತ್ರಗಳ ವಿರುದ್ಧ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಬಿಳಿ ರಕ್ತದ ಕಣದಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಪೊಸೈಟ್‌ಗಳಿಂದಾದವು. ಇವು ಜನ್ಮಜಾತವಾದವುಗಳಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ವಿಜಾತಿಯ ತತ್ವಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದಾಗ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಿ ಲಿಂಪೊಸೈಟ್‌ನಿಂದಾಗುವ ಟ್ಯೂಮರ್ ಇಮ್ಯೂನಿಟಿ

ಲಿಂಪೋಸೈಟ್‌ನ ಒಂದು ಭಾಗ 'ಬಿ ಲಿಂಪೊಸೈಟ್ ಸಮೂಹ'. ಜನ್ಮದ ಮೊದಲು ಇದರ ಕೋಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವು ರಕ್ತದ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲುಂಟಾಗಿ ನಂತರ ರಕ್ತಮಜ್ಜೆ, ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಲಸಿಕಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಮಾವಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾಗಿದ್ದು ವಿವಿಧ ಜೀವಾಣುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಜೀವಾಣುಗಳು ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ಮೈಕ್ರೊಫೇಜ್ ಅಥವಾ ಮೊನೊಸೈಟ್ ಕೋಶಗಳು ಅವನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಭಕ್ಷಿಸಿದ ಅಂಶವನ್ನು ಈ ಕೋಶಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಿ ಲಿಂಪೊಸೈಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಿ ಲಿಂಪೊಸೈಟ್ ಇದರಿಂದ ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾನಿಕಾರಕ ತತ್ವವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಮೂಹವನ್ನಾಗಿಸಿ

ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಇಂತಹದೇ ಜೀವಾಣು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಬಿ ಲಿಂಫೊಸೈಟ್‌ಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಪ್ಲಾಸ್ಮಾಕೋಶಗಳ ರೂಪ ತಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀವಾಣು, ವಿಜಾತಿಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಂಟಿ ಬಾಡಿಗಳು ಮೂಲತಃ 5 ಸಮೂಹದ ಐ.ಜಿ.ಗಳಾಗಿದ್ದು (ಜಜಿ,ಈ,ಡಿ,ಎ, ಎಮ್) ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಣಾಳಿ, ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಭಾವವು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಟಿ ಲಿಂಫೊಸೈಟ್‌ಗಳ ಸಹಯೋಗವೂ ಮಹತ್ವದ್ದು.

ಟಿ ಲಿಂಫೊಸೈಟ್ ಜನಿತ ಸೆಲ್ಯೂಲರ್ ಇಮ್ಯೂನಿಟಿ

ಟಿ. ಲಿಂಫೊಸೈಟ್‌ಗಳು ಲಿಂಫೊಸೈಟ್‌ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮೂಹ. ಜನ್ಮದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಇವುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನ ರಕ್ತದ ಮಜ್ಜೆ. ಥೈಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡ ನಂತರ ಇವು ಲಸಿಕಾ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಸಮೂಹಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಿಧ ಜೀವಾಣುಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಸಮೂಹಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಜೀವಾಣುಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೊಡನೆ ಮ್ಯಾಕ್ರೊಫೇಜ್ ಮೊನೊಸೈಟ್ ಅಥವಾ ಅನ್ಯಕೋಶಗಳು ಭಕ್ಷಿಸಿ ಉಳಿದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶವನ್ನು ಟಿ. ಲಿಂಫೊಸೈಟ್‌ನ ವಿಶೇಷ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೆಲ ಈ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಅಪಾಯವುಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅನ್ಯ ಟಿ. ಲಿಂಫೊಸೈಟ್‌ಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿತಗೊಂಡು ಜಟಿಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಾದ ಮಾರಕ ಟಿ. ಲಿಂಫೊಸೈಟ್ (ಸೈಟೊಟಾಕ್ಸಿಕ್) ಇದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯಕ ಟಿ. ಲಿಂಫೊಸೈಟ್‌ಗಳು ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನವೂ ಆಗಿವೆ. ಕೆಲ ಜೀವಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಒಂದು ಮತ್ತು ಕೆಲ ಜೀವಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಎರಡೂ ಸೇರಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿರೋಧ ಕ್ಷಮತೆಯ ವಿಶೇಷತೆ

ಟಿ ಅಥವಾ ಬಿ ಲಿಂಫೊಸೈಟ್‌ಗಳಿಂದ ಪ್ರದತ್ತವಾದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಕ್ಷಮತೆಯ ಕೋಶಗಳು ಪ್ರತಿ ಜೀವಾಣುಗಳ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೂಪದಿಂದ ವಿಕಸಿತಗೊಂಡು ಎರಡನೇ ಪ್ರಜಾತಿ ಜೀವಾಣುಗಳೆದುರು ನಿಷ್ಪ್ರಭಾವಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಜೀವಾಣುವಿನ ನಾಶಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಇವು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಜೀವಾಣು ನಾಶದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯು ಜೀವಾಣು ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್ ಪೂರ್ವ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಭರವಾಗಿದ್ದು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಜೀವಾಣು ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಉಪಯೋಗದ ಮೇಲೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ಎ,ಬಿ, ಪೋಲಿಯೋ, ಡಿಪ್ಥಿರಿಯಾ, ಕೆಮ್ಮು ಚಿಕನ್‌ಫಾಕ್ಸ್, ಮಮ್ಸ್, ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತ, ನಿಷ್ಕ್ರೀಯಗೊಂಡ ಜೀವಾಣು ಅಥವಾ ಜೀವಾಣುವಿನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರವೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಜೀವಾಣು ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ರೋಗ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಈ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಮೊದಲೇ ತಯಾರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗದಿಂದ ನಾವು ಪಾರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಲ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ, ಶಂಕೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಲಿಂಫೊಸೈಟ್‌ನ ಲಸಿಕೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಧನುರ್ವಾಯುವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಎ.ಟಿ.ಎಸ್, ರೇಬಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು ಎ.ಆರ್.ಎಸ್. ಮೊದಲಾದವುಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಚಾವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಗಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದ ಈ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯು ಶರೀರದ ಊತಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬಲ್ಲುದು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಊತಕದ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಲಿಂಫೋಸೈಟ್ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ಊತಕಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಈ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದಲ್ಲಿ ಊತಕ ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ತಗೊಂಡು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ರೋಗವೆನ್ನುವರು. ರ್ಯೂಮಾಟೈಡ್ ಅರ್ಥರಿಟಿಸ್, ಮಧುಮೇಹ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷತಿಗೊಳಗಾದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಸುಲಭವಾಗಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮಹಾ ಅಪಾಯ ಎಂದರೆ ಏಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗ. ಏಡ್ಸ್‌ನ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಹಾಯಕ ಟಿ. ಲಿಂಫೊಸೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ಶರೀರದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ರೋಗಿಯು ಸಾವಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಸಾವು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಸಾವು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಸಂಕ್ರಮಣವೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಜೀವಘಾತಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಇತರ ಸ್ವಸ್ಥ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡದ ಸಹಜೀವಿ ಜೀವಾಣು ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಘಾತಕ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಕೆಲ ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಿಧ ರೂಪಗೊಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿವಿಧ ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವಿವಿಧ ರಕ್ತ ಸಮೂಹಗಳಾಗಿವೆ. (ಎ.ಬಿ.ಓ, ಎ.ಬಿ, ಆರ್‌ಎಚ್, ನೆಗೆಟಿವ್/ಪಾಸಿಟಿವ್). ಇವುಗಳ ಸಮರೂಪದ ರಕ್ತ ನೀಡಿದಾಗ ಶರೀರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಂದದ ರಕ್ತ ನೀಡಿದಾಗ ಅದು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವನ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅಲರ್ಜಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಶೇ. 10 ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಯು ಇಮ್ಯೂನಿಟಿಯ ಒಂದು ರೂಪ. ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಲು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮಗುವು ಪಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ

ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯು ಜಟಿಲವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರಗುಣ ಸೂತ್ರಗಳದ್ದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗುಣಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯತೆ, ಬದಲಾವಣೆಯಾದಲ್ಲಿ, ಆರ್‌ಬಿ ಲಿಂಫೊಸೈಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಕಿಯತೆಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸುಲಭವಾಗಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು, ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, ವಾತಾವರಣ ಸಹ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು.

ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಉಪಾಯ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಲು ಬಯಸುವನು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಶ್ರಮ

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವಾಣು ಸಂಕ್ರಮಣದ ಸಂಭವನೀಯತೆ, ಹಾನಿಕಾರಕ ತತ್ವ, ಪ್ರದೂಷಣೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಶರೀರ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶುದ್ಧತೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವನು. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ ರೋಗ ಬಂದರೂ ಬಹುಬೇಗ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಮರಳಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವನು.

ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಹಲವಾರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಳಕಂಡ ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೇ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ

ಶರೀರವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವನ್ನಾಗಿಸಲು, ರೋಗಮುಕ್ತವಾಗಿಸಲು ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಪೋಷಣ ತತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಕೃಪೋಷಣಗ್ರಸ್ತವಾಗುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನಾವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃಪೋಷಣಗ್ರಸ್ತವಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಸ್‌ಗಳ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಉಂಟಾಗಿ ಟಿ ಲಿಂಫೊಸೈಟ್‌ಗಳೂ ಸಕ್ರೀಯತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವವು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ,ಸಿ, ಎ. ಇವುಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಪ್ರೊಟೀನ್, ಖನಿಜ, ಲವಣಗಳು (ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸತು, ತಾಮ್ರ, ಸಿಲೊನಿಯಂ ಮೊದಲಾದವು) ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಫಾಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಫೈರಿಡಾಕ್ಸಿಕನ್ ಬಿ 12, ಸಿ, ಡಿ, ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

ತೂಕದ ಸಮತೋಲನ

ತೂಕದ ಇಳಿಕೆಯು ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ತೂಕದ ಕೊರತೆಯು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯವಂತೂ ಒಂದು ಶಾಪ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯವು ಗಂಭೀರ ಘಾತಕ ರೋಗಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕೀಲುಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸರಿ ತೂಕವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲರಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಇದು ತೂಕವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ತತ್ವ (ಪ್ರತಿರೋಧಕ ತತ್ವ)

ಶರೀರದ ವಿಭಿನ್ನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹಾನಿಕಾರಕ ಫ್ರಿರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್ ತಯಾರುಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ. ಸುಪರ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಹೈಡ್ರಾಸಿಲ್ ಆಯರ್ನ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪರಾಕ್ಸೈಡ್ ಮೊದಲಾದವು. ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಹಲವು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಎಂಜೈಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಲ್ಲಿ ಇವು ಫ್ರಿರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ ಕೋಶಗಳ ಪದರು ಮತ್ತು ಅನ್ಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕುಂದಿಸಬಹುದು.



ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು, ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಇವುಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ,ಸಿ,ಡಿ,ಇ, ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು (ಸಿಲೊನಿಯಮ್, ತಾಮ್ರ, ಸತು), ಇಂಡಾಲ್ ಮೊದಲಾದ ತತ್ವಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಫ್ರಿರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್ ತತ್ವಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ತತ್ವಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈಜು, ಓಟ, ವಾಕಿಂಗ್ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ನೃತ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 30 ರಿಂದ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಕೀಲುನೋವು ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಬಹುದು. ಯೋಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಪದ್ಧತಿ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಯೋಗದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ತೇಜೋವಂತವನ್ನಾಗಿಸಿ ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಲಾಭವಿದೆ.

ಆತಂಕದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಿ

ಚಿಂತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕ, ಕ್ರೋಧ, ಅನಾವಶ್ಯಕ ನಿರಾಶೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಶರೀರದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಚಿಂತೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೊ ಕಾರ್ಟ್‌ಕೈಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸ್ರಾವ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಡುವ ಲಿಂಫೊಸೈಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯರಾದವರ ಮೃತ್ಯು, ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಎರಡನೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳಬಹುದು. ಚಿಂತೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಕಾರಣ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾದರೆ,

ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರವು, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ಮತ್ಸರ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ತಂದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟು, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಆತಂಕರಹಿತ, ನಿಶ್ಚಲ, ಶಾಂತ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನರಂಜನೆ, ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ರೂಢಿಯಿಂದ ನಾವು ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಸಫಲತೆಯಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ.

ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ

ನಿದ್ರೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹಾಗಂತ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಲಗುವುದು, ಹೊತ್ತುಬಿಟ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆ, ರಾತ್ರಿ ಬಹುಹೊತ್ತು ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗೊಳಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಫೂರ್ತಿ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಕಂಗೆಟ್ಟಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದಾದರೂ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆನಂದವಾಗಿರಿ.

ಪ್ರದೂಷಣೆ

ಕೈಗಾರಿಕೆ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ವಾತಾವರಣ ದಿನೆ ದಿನೆ ಕೆಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೂ ಗಾಢ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರದೂಷಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ರೋಗಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರದೂಷಣೆ ನಿಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಗತ್ಯ. ಮನೆಯ ಆಂತರಿಕ ವಾತಾವರಣವೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲುದೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ವಾತಾವರಣವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊಳಚೆ ನಿಂತ ನೀರಿನಿಂದಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಜೀವಾಣುಗಳ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗ್ಯೂ ರೋಗಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವವು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಶುದ್ಧ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು, ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿನ ಅನುಕೂಲತೆಯ ಕೋಣೆಗಳಿರಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಿರಲೆ, ನೊಣ ಮೊದಲಾದ ಕೀಟಗಳು ಬಾಧಿಸದಂತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಉತ್ಪನ್ನಕಗಳು. ಸುಂದರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಮನೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲುದು.

ಮನಬಂದಂತೆ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಅಥವಾ ವಿನಾಕಾರಣ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಔಷಧಿಗಳು ನಮಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಲ್ಲವು. ಉದಾ. ಕಾರ್ಟಿಸನ್‌ದಂತಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿರೋಧಿಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರ ಸಮರ್ಪಕ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜೀವಾಣು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳಾದ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳ ಮನಬಂದಂತೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀವಾಣುಗಳು ಇವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದರೂ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯು ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೆ ನಿಷ್ಪ್ರಭಾವಿಯಾಗಬಹುದು.

ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗ ಮತ್ತು ರೇಡಿಯೇಶನ್ (ವಿಕಿರಣ)

ವಿಕಿರಣ, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಗಾಮಾ ರೇ, ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೂ ಬರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ರಕ್ತ ಮಜ್ಜೆಯು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದು ಅನಿಮಿಯಾ (ರಕ್ತಹೀನತೆ) ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗ ತಗುಲುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಪೋಲಿಯೋ, ಸಿಡುಬು ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಘಾತಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಡುಬು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದೆ. ಲಸಿಕೆಯು ಇತರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿದೆ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳಾದ ಸಿಡುಬು, ಚಿಕನ್‌ಫಾಕ್ಸ್, ಡಿಫ್ತಿರಿಯಾ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಥೈರಾಯಿಡ್, ಕಾಲರಾ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಆವಶ್ಯಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆಗಳ ಶೋಧನೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇಮ್ಯೂನೊಗ್ಲೊಬಿನ್ (ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು)

ಪ್ರಾಣಿ ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್ ನೀಡುತ್ತ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಇದೇ ಇಮ್ಯುನೊಗ್ಲೊಬಿನ್. ಇವುಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಹೊರತೆಗೆದು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿಡಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ (ತಳಿ ವಿಜ್ಞಾನ)ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಂಶೋಧಿಸಲಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ರೋಗಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಮುಖಾಂತರ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಇಮ್ಯುನೊಗ್ಲೊಬಿನ್‌ನ ಉಪಯೋಗವು ಟಿಟೆನಸ್ (ಧನುರ್ವಾಯು), ರೇಬಿಸ್ (ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತ), ಡಿಫ್ತಿರಿಯಾ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ, ಬಿ, ರೂಬೆಲಾ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ರೋಗದ ಪ್ರಕೋಪವು ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇವು ರೋಗನಾಶಕ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಳಿತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸದುಪಯೋಗದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಲು, ನಾಶಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ, ನೆಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ, ಸುದೃಢ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದುರ್ವ್ಯಸನ

ಸ್ವಸ್ಥ, ಸಕ್ರಿಯ, ನಿರೋಗಿ, ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗಲು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಕ್ಕೆಡೆಮಾಡಿ ಜೀವಘಾತಕವಾಗಬಲ್ಲ ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ಉನ್ಮಾದಕಗಳು, ಸಿಗರೇಟ್, ತಂಬಾಕು, ಗುಟಕಾ ಮೊದಲಾದ ಮಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳೇ ಅನೇಕ ಮಹಾರೋಗಗಳಿಗೆ ರಹದಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಇಡೀ ದಿನದ ದಣಿವಿನ ನಂತರ ಬೇಕು

ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ

ಇಂದಿನ ವ್ಯಸ್ತ ಹಾಗೂ ಧಾವಂತದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಶಾಂತ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ತಮಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಬಂದರೂ ಎರಡು-ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಆ ಬಳಿಕ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಕರಾರು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರೀ ವೃದ್ಧರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಂದಿನ ಯುವಪೀಳಿಗೆ ಕೂಡ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಹಲವು ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ಕೂಡ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕಂಟಕಪ್ರಾಯ ವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರು ಹಾಸಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಬಂಧಕವಾಗಿದೆ ಅದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆ ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆ ಬಯಸುತ್ತೀರಾ ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ :



* ಮಲಗುವ ಒಂದು-ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಊಟ ಮುಗಿದಿರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಹಗುರವಾದ್ದಾಗಿರಲಿ. ತೀವ್ರ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ, ಹುರಿದ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.
* ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬನ್ನಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗಬೇಕು. ಮಲಗುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿರುವ ಬಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
* ನೀವು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ಎಳನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
* ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ಆಹಾರ ಕಣಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಾರದು.
* ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಚಹ, ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಫಿನ್ ನಿದ್ರೆಯ ಶತ್ರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
* ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬೆಳಕು ಕೂಡ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತೀವ್ರ ಸದ್ದು ಕೂಡ ನಿದ್ರೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
* ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಆಗಾಗ ಅಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ತರಬಹುದು.
* ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಹಾಗೂ ಹಾಸಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ. ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ಬರಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳಿರಲಿ.
* ಆಫೀಸಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ತರಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯೇ ಹಾರಿಹೋಗಬಹುದು.
* ರಾತ್ರಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸದೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇಡೀ ದಿನದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮನೆ-ಹೊರಗಿನ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
* ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಎಚ್ಚರವಾದರೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ, ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿದು, ಅತ್ತಿತ್ತ ಸುತ್ತಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಬೇರಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಹರಿಸದಿರಿ.
* ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗನೇ ಎದ್ದು ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸುತ್ತಾಡಲು ಹೋಗಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
* ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಲು ತಡವಾಗುತ್ತದೆಂದಾದರೆ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ.
* 50-60 ವಯೋಮಿತಿ ಯುಳ್ಳವರು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.
* ರಾತ್ರಿ 11ರ ಮೊದಲು ಮಲಗುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಂಜಾನೆ ತಡವಾಗಿ ಏಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯೇ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳಬಹುದು.
* ಮಲಗುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪುಗಳು ಆದಷ್ಟು ಸಡಿಲಾಗಿರಲಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ದಿನವಿಡಿ ಧರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲೆ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕ ಗಾಳಿ ಲಭಿಸದೆ ಆಗಾಗ ನಿದ್ರಾಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ.
* ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಕೂತುಕೊಳ್ಳದೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಶರಣಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ? ●

ಹುರುಕು (ಕಜ್ಜಿ)

- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನ ರಸ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಲೆಸಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಶುದ್ಧ ಗಂಧಕ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸಾರ, ಸೋನಾ ಗೇರು ತಲಾ 6 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಕರಿಜೀರಿಗೆ 6 ಗ್ರಾಂ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲೆಸಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲ ದಿನ ಸಾಧಾರಣ ಜುಲಾಬ್‌ನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಮರುದಿನದಿಂದ ಮೂರು ದಿನ ಔಷಧಿಯ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ತೇದಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕರಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಗಂಧಕ ಎರಡನ್ನೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಒಣ ಕಜ್ಜಿಯಾದರೆ ಕೆನೆಯುಕ್ತ ಮೊಸರನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಡುವುದು.

ಇಸಬು (ಎಗ್ಜಿಮಾ)

- ಹಿಪ್ಪೆಲಿಯ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ತಿರುಳು ಎರಡನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಇಸುಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಹಿಂಗನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಇಸಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು.
- ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ 125 ಗ್ರಾಂ ಕಣಗಿಲ ಗಿಡದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಇಸಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ.
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಇಸಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ.
- ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಇಸುಬಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಮೂತ್ರದಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಭಾವ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಇಸುಬು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಜಕರ್ಣ

- 5 ಗ್ರಾಂ ಕರ್ಪೂರ, 1 ಗ್ರಾಂ ಗಂಧಕ ಎರಡನ್ನೂ ಖಾದ್ಯ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಮತ್ತೆ ಹಸಿಯಾಗಿಸಿ, ಮುಲಾಮು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಗಜಕರ್ಣದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು.
- ದೊಡ್ಡ ಔಡಲನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ರಸ ತಯಾರಿಸಿ ಇಸುಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು.
- ಕರಿ ಕಡಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ತೇದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಗ್ವಾರಪಾಠೆ ಬೀಜವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಪುದೀನಾ ರಸವನ್ನು ಇಸುಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಇಸುಬು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹುಣಸೆ ಬೀಜವನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.



ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಗೆರೆಗಳು

ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಕಡೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಗೆರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಮುಖ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೀಗಿದೆ :

- 50 ಗ್ರಾಂ ಗುಲಾಬ ಜಲದಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಸ್ತೂರಿ ಮತ್ತು ಗ್ಲೀಸರಿನ್ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಾಸು ಮುಂಚೆ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಸಾಬೂನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕಲೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ತೇದಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಲಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಿಬ್ಬು

- ಶ್ರೀಗಂಧದ ತುಣುಕನ್ನು ಗಿಲೊಯೆ ರಸದಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ 10 ಮಿಲೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಕಹಿ ಜೀರಿಗೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಲ್ಲ ಕಲೆಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- 6 ಗ್ರಾಂ ಪುದೀನಾವನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ 10 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಲೆಸಿ ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಚಿಬ್ಬು ಆದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಆಕಳ ತುಪ್ಪ, ಗೇರು, ಸೈಂಧಲ ಲವಣ - ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದು ಮಲಗಬೇಕು. ಕೆಲ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಶುದ್ಧ ಸವಳು ಮಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಿಬ್ಬು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗೇರು, ಅಜವಾನ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಮೂರನ್ನೂ ಚೂರ್ಣವಾಗಿಸಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಾಮಣಿ ಅಥವಾ ಕಾಮಾಲೆ

- ಸಿಹಿ ದಾಳಂಬಿಯ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿ ತೆರೆದಿಡಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಕಲೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 25 ದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಮಣಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು

- ಬಿ.ಟಿ. ಲಲಿತಾನಾಯಕ್

ಖ್ಯಾತ ಸಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಮಾಜಿ ಸಚಿವೆ

✍ ಸಂದರ್ಶಕರು : **ಮಾಣಿಕರಾವ ಪಸಾರ**



ಇವರು ಅಪರೂಪದ ಸಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಅಪರೂಪದ ರಾಜಕಾರಣಿ. 1945 ಏಪ್ರಿಲ್ 4 ರಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಡೂರು ತಾಲೂಕಿನ ತಂಗಲಿ ತಾಂಡದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ತಂದೆ ಬಾಲಾಜಿ ನಾಯಕ್. ತಾಯಿ ಗಂಗಾಬಾಯಿ. ಶಿಕ್ಷಣ ಕನ್ನಡ 8ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ. ಕಥಾ ಸಂಕಲನಗಳು, ಕವನ ಸಂಕಲನಗಳು, ಕಾದಂಬರಿಗಳು ಸೇರಿ ಇವರ ಪ್ರಕಟಿತ ಕೃತಿಗಳು ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು. ಇವರ "ಗತಿ" ಕಾದಂಬರಿ ಮತ್ತು "ಹಬ್ಬ ಮತ್ತು ಬಲಿ" ಕಥಾ ಸಂಕಲನ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮತ್ತು ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಪದವಿ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಪಠ್ಯವಾಗಿವೆ. ಇತರ ಕಥೆ, ಕವನಗಳೂ ಪಠ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿವೆ.

ಲಲಿತಾ ನಾಯಕ್ ಅವರು ಆರುವರ್ಷ ಲಂಕೇಶ್ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವರದಿಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು. ವರದಿಗಾರ್ತಿ ಯಾಗಿದ್ದಾಗ (1986) ವಿಧಾನಪರಿಷತ್ತಿಗೆ ನಾಮಕರಣ ಗೊಂಡರು. 1994ರಲ್ಲಿ ದೇವದುರ್ಗ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ವಿಧಾನಸಭೆಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದರು. ದೇವೇಗೌಡರ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಸಚಿವೆಯಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಬಾಲಭವನ ಸೊಸಾಯಿಟಿ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರದೇಶ ಜನತಾದಳ (ಜ್ಯಾ) ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರದೇಶ ಜನತಾಪಕ್ಷ ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿಯೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತ ಜನಜಾಗೃತಿ ಸೇನಾದ ಗೌರವಾಧ್ಯಕ್ಷೆ, ಜಚನಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾಪೀಠದ ಟ್ರಸ್ಟಿ, ಸೇವಾಭಾಯಾ ಜನ್ಮಸ್ಥಳ ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ ಸೇವೆಗೈದಿದ್ದಾರೆ.

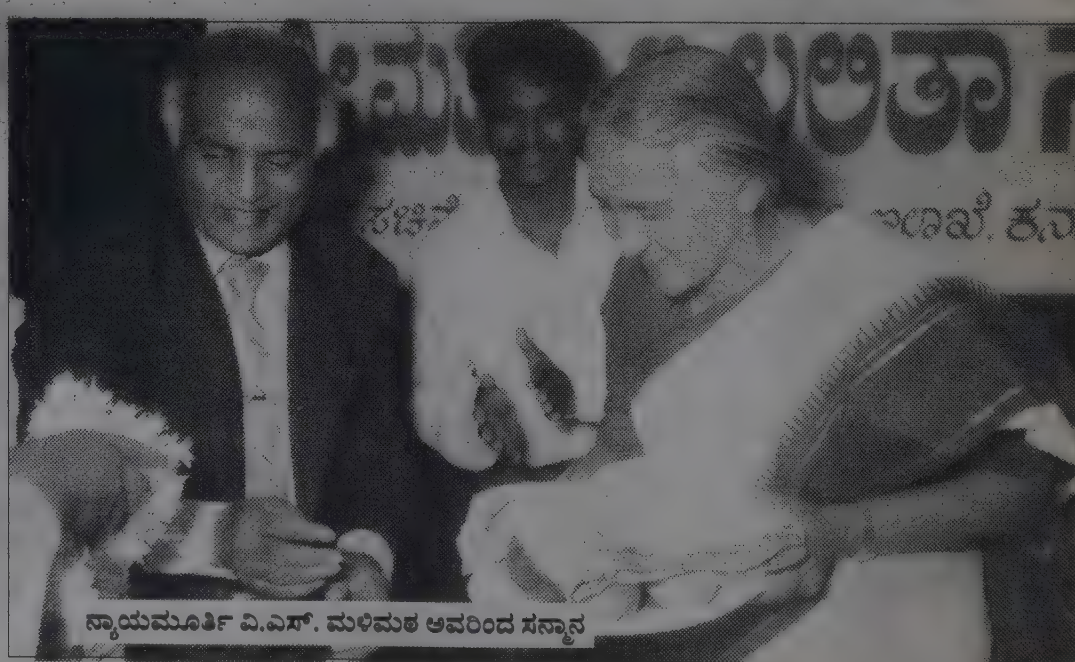
ಉತ್ತಮ ಶಾಸಕಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ರಾಜೀವಗಾಂಧಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಕತಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮ ದೇ.ಜ.ಗೌ ಮಹಿಳಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ನಾಡಚೇತನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಮಹಿಳಾರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕಿರಣಪ್ರಭೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಭಾಲ್ಕಿ ಪಟ್ಟದ್ದೇವರ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕಾಯಕ ಸಮ್ಮಾನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ಇವು ಲಲಿತಾ ನಾಯಕ್ ಅವರಿಗೆ ಬಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು.

ಲಲಿತಾ ನಾಯಕ್ ಅವರಿಗೆ ಮೂರು ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಅವರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು, ಒಬ್ಬ ವಕೀಲ. ಪತಿ ಚಾಂಪ್ಲಾನಾಯಕ್ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿಧನ ಹೊಂದಿದರು. ಇವರು ತಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯಿಂದಿರು ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಜೀವನಾನುಭವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

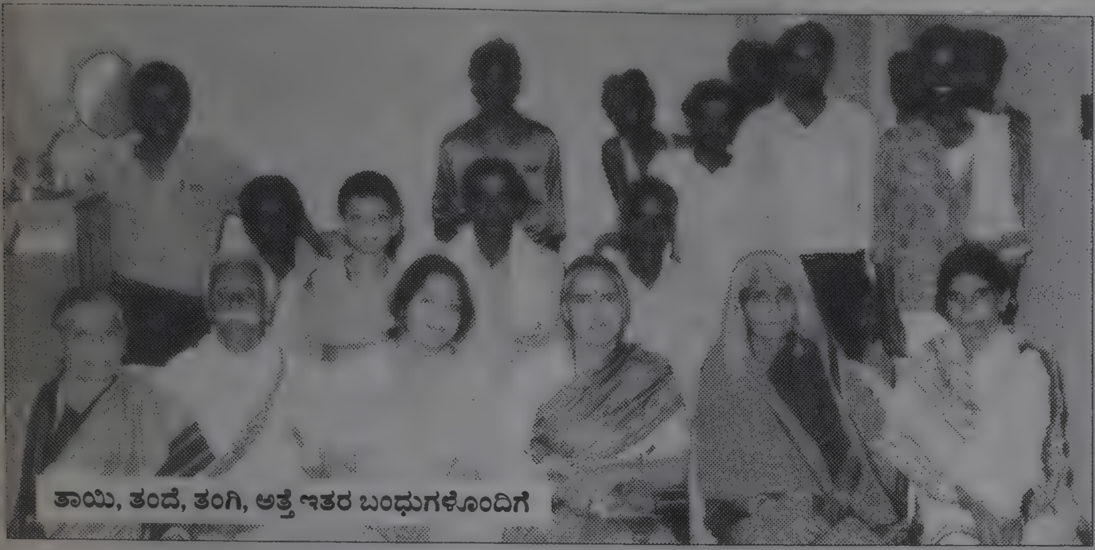
ಸಂದರ್ಶನ

☛ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿತ್ತೇ?

❀ ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ತಂಗಲಿ ತಾಂಡದಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಹಸಿರು, ಹರಿಯುವ ವೇದಾವತಿ ನದಿ. ಆಗ ಹಸಿರು ಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೈನವಿತ್ತು. ಹಾಲು ಮೊಸರಿಗೆ ಕೊರತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಪ್ರಕೃತಿ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದೆ. ಆ ಪರಿಸರ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಹಿಡಿಸಿತ್ತು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಚಹಾ ಇರಲಿಲ್ಲ.



ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ವಿ.ಎಸ್. ಮಳಿಮಠ ಅವರಿಂದ ಸನ್ಮಾನ



ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ತಂಗಿ, ಅತ್ತೆ ಇತರ ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ

ಕಾಫಿ ಇತ್ತು. ನಾನು ರಾಗಿ ಗಂಜಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿತ್ತು.

☛ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಯಿತು?

❀ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರೆಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರು. ಅಜ್ಜ 100 ವರ್ಷ, ಅಜ್ಜಿ 105 ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ್ದರು. ನನ್ನ ತಂದೆ (98), ತಾಯಿ (92) ಇನ್ನೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ನಮ್ಮ ಮನೆತನದ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿದೆ.

☛ ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತೇ?

❀ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ನಾನು ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿವರೆಗೆ ತಂಗಲಿ ತಾಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲಿತೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಳ್ಳಿ ಆಟಗಳೆಂದರೆ ಖೊಖೋ, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಾಲೆ, ಕಪ್ಪೆಯಾಟ ಮುಂತಾದವುಗಳು. 5ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾನು ನನ್ನ ಮಾಮನ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಅವರು ದಫೆದಾರರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ವರ್ಗವಾದ ಕಡೆಗೆ ನಾನೂ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಡೂರು ಮತ್ತು ಮೈಸೂರಿಗೆ ವರ್ಗವಾಗಿತ್ತು. ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಲೇಜಿಂನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ಬಂದಿತ್ತು. ಆಗಿನ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ನಿಜಲಿಂಗಪ್ಪನವರಿಂದ ಬಹುಮಾನ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೆ. ಎನ್‌ಸಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೇವಾದಳದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲೆಯಾಗಿದ್ದೆ. ದಷ್ಟಪುಷ್ಟಳಾಗಿದ್ದೆ. ಆಗ ನನಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಂತ ಕಥೆ, ಕವನ ಓದುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೇರಂ, ಚೆಸ್ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಲಾಂಗ್‌ಜಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರುತ್ತಿದ್ದೆ.

☛ ನೀವು ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಿರಿ?

❀ 8ನೇ ತರಗತಿಗೇ ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಗಿಯಿತು. ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಶಾಲೆ ಬಿಡಿಸಿದರು. 18 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆಯಾಯಿತು. ನನ್ನ ಪತಿ ಹಿರಿಯ ದರ್ಜೆ ಗುಮಾಸ್ತರಾಗಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಬಳ ಸಂಸಾರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಅನಿಯಮಿತ ಊಟದಿಂದಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಾಯಚೂರಿನ ಬಿಸಿಲು ಬೇರೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅವರು ನನಗೆ ಎರಡು ದಾರಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಒಂದು ಆಪರೇಶನ್. ಇನ್ನೊಂದು ಖಾರ ಸೇವನೆ ಬಿಡುವುದು. ನಾನು ಎರಡನೆಯದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಆಗಿನಿಂದ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

☛ ನೀವು ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?

❀ ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಊಟ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತತೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಾನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ರಾಗಿ ಗಂಜಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ವಿಧಾನಸೌಧದ ನನ್ನ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಏಸಿ ಸೌಲಭ್ಯ ಇದ್ದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.



ಪ್ರಮಾಣ ವಚನ ಸ್ವೀಕಾರ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ.

ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲ. ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟೆಲ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾನು ಬಯಸಿದಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಂತ್ರಿ ಸ್ಥಾನ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ.

☛ ಮಂತ್ರಿ ಹುದ್ದೆಯ ಒತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲವೆ?

❀ ನಾನು ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಒತ್ತಡಮುಕ್ತಳಾಗಿದ್ದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನನಗೆ ರಾಜಕೀಯ ಜನಸೇವೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿತ್ತೇ ವಿನಃ ಹಣಗಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇರುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನನಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಾಗಿತ್ತು. ಮಂತ್ರಿ ಸ್ಥಾನ ಎಷ್ಟು ಅನಿಶ್ಚಿತವೆಂದರೆ ಯಾವಾಗ ಅದು ಹೋಗುವುದೋ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಆ ಅನಿಶ್ಚಿತದ ಮಂತ್ರಿ ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ನಂಬಿರಲಿಲ್ಲ.



ಪ್ರಮಾಣವಚನ ನಂತರ ದೇವೇಗೌಡರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ.

ಎರಡು ಇಲಾಖೆಗಳ ಒತ್ತಡದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ನನ್ನ ಪತಿ ನಿಧನರಾದರು. ಅದು ನನಗೆ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತು ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗತೊಡಗಿತು. ನೋವು ಕಾಲಿಗೂ ಇಳಿಯಿತು. ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸೀಳು ಉಂಟಾಗಿದೆ, ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದರು. ಆ ಆಪರೇಷನ್‌ಗೊಳಗಾದೆ. ಮುಂದೆ ಟೂರ್ ಹೋದಾಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಕಾಮಣಿಯಾಯಿತು. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿದೆ. ಕಾಮಣಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಳಾದೆ.

☛ ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

❀ ಮಂತ್ರಿಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ನನಗೆ ಕತ್ತಿನ ನೋವಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕತ್ತನ್ನು ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ ಆಡಿಸಿ ಸುತ್ತುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊದಲಿನಿಂದ ರೂಢಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಮಂತ್ರಿಯಾಗುವ ಮೊದಲು ಮನೆಕೆಲಸದವರು ಇದ್ದರೂ ಕಸ ಗುಡಿಸುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು ನಾನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

☛ ನಿಮಗೆ ಯೋಗಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯೆ?

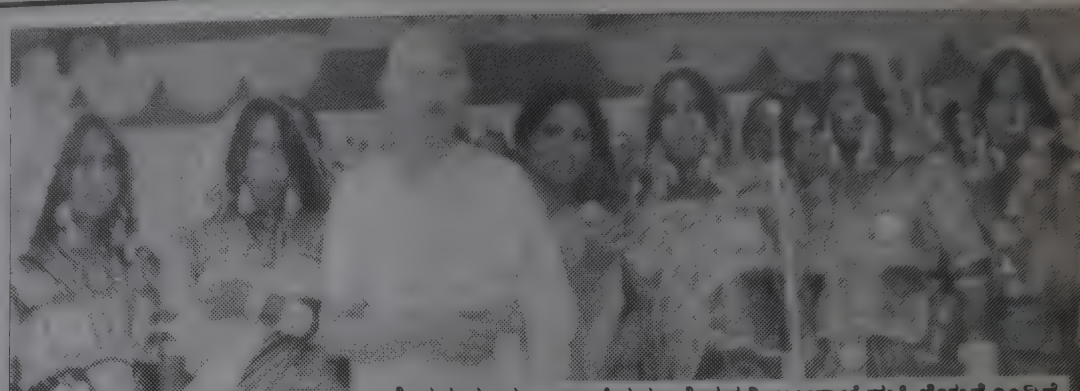
❀ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯಂದಿರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ಎರಡನೇ ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿ ಅವರೇ ನಡೆಸುವ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ.

☛ ಸಾಹಿತ್ಯ-ರಾಜಕೀಯ-ಸಮಾಜ, ಹವ್ಯಾಸ, ವೃತ್ತಿ, ಸೇವೆ, ಹೋರಾಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರಿ?

❀ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಓದು ಬರಹ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ ಆಮಿಷಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಲಾಭ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುದ್ರೆಮೋತಿ ಸ್ವಾಮಿಯ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಅಂಥ ಹೋರಾಟಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ ದಣಿದರೂ ಮನಸ್ಸು ದಣಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿದೆ.



ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯಲ್ಲಿ



ದೇವದುರ್ಗದ ಲಂಬಾಣಿ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಲಂಬಾಣಿ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ

☛ ತಲೆನೋವು ಎಂಬ ಶಾಪ ನಿಮಗೂ ಕಾಡುತ್ತದೆಯೆ?

❀ ಇಲ್ಲ. ತಲೆನೋವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಂದರೂ ಶಾಪವಾಗಿ ಕಾಡುವಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

☛ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿದೆ?

❀ ಮುಂಜಾನೆ 5-30ಕ್ಕೆ ಏಳುತ್ತೇನೆ. 6 ಗಂಟೆಯವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, 7ಕ್ಕೆ ಸ್ನಾನ. ನಾನು ಪೂಜೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವಳಲ್ಲ. 8ಕ್ಕೆ ರಾಗಿ ಗಂಜಿ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ. ಊಟದ ನಂತರ ಓದುವುದು, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದು. ರಾತ್ರಿ 12 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಅದೂ ಇದೂ ಏನಾದರೂ ಓದುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಅಂದಂದಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ ನಂತರ ಮಲಗುತ್ತೇನೆ.

☛ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ನಂತರ ಲಘು ನಿದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದೆಯೇ?

❀ ಇಲ್ಲ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿದೆ?

❀ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ. ನಾವು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದರೂ ನಾನು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಮೀನು ಮಾತ್ರ ಇಷ್ಟ.

☛ ನೀವು ಸಾಹಿತಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಮಹತ್ವ ಎಷ್ಟು?

❀ ನಾನು ಸಾಹಿತಿಯಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

☛ ನೀವು ರಾಜಕಾರಣಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಮಹತ್ವ ಎಷ್ಟು?

❀ ರಾಜಕಾರಣಿಯಾಗಿಯೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಕಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರಾಜಕೀಯ ಎಂಥವರನ್ನೂ ಪ್ರಲೋಭನೆಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎರಡರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು?

❀ ನನಗೆ ಹೋಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ನಾನು ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇಷ್ಟವೆಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಏನು?

❀ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುವುದೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು. ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಶರೀರವೂ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕಿಂತ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಬಲ. ನಾನು ಐಹಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಐಷಾರಾಮ ಜೀವನ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬರುವುದೆಲ್ಲ ಬರಲಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿದೆ.

☛ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿತನುಡಿ ಏನು?

❀ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದ್ವೇಷ ಅಸೂಯೆ ಇರಬಾರದು. ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಿತಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

☛ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು?

❀ 60 ವರ್ಷ.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಾಡಿ ಬಳಗ ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಬಯಸುತ್ತದೆ.

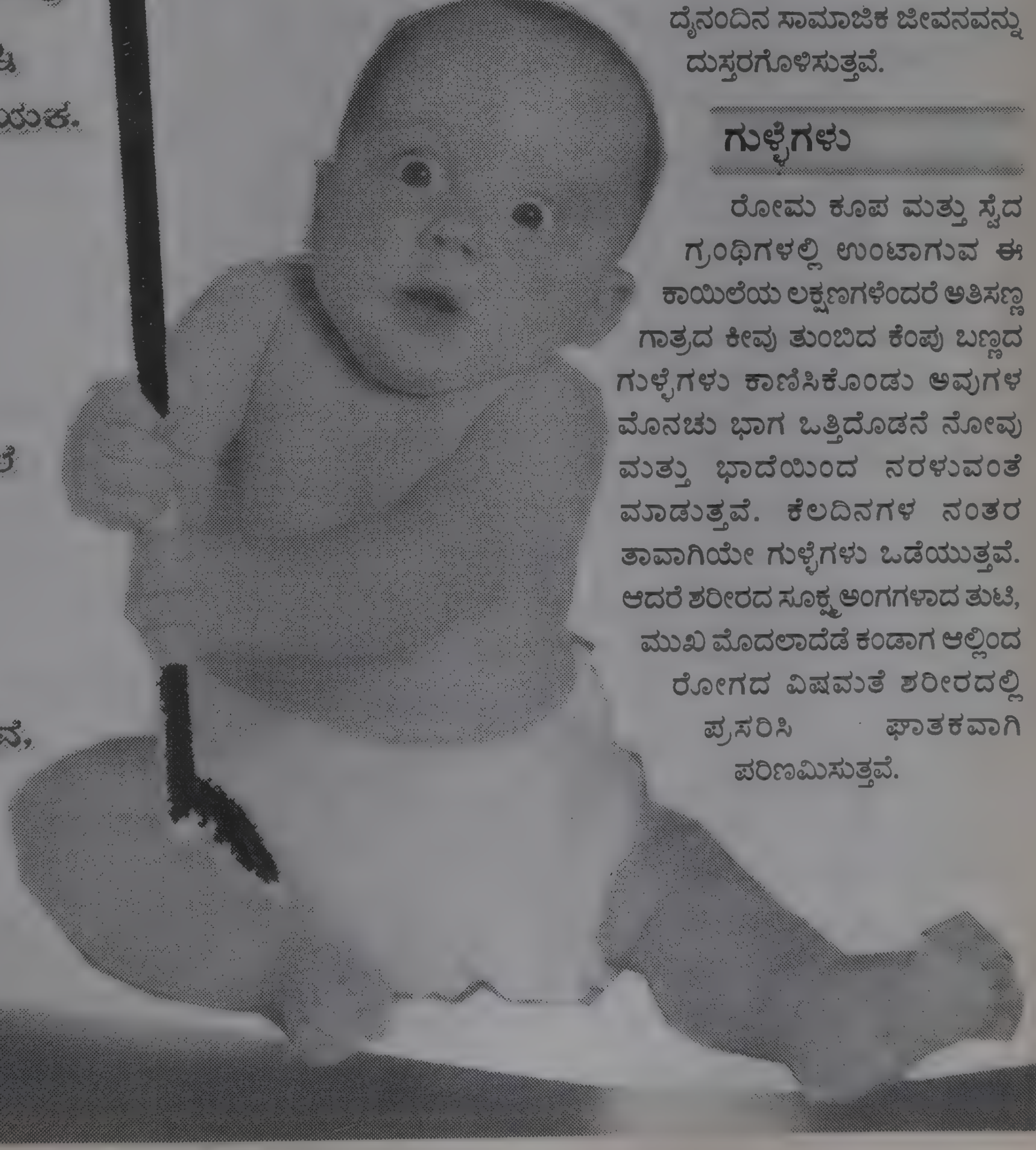
ವಿಳಾಸ :

ನಂ. 22, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
ನ್ಯಾಯಾಂಗ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಬಡಾವಣೆ,
ಸಂಜಯನಗರ, ರಾಜಮಹಲ್ ವಿಲಾಸ,
2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-94.
ದೂರವಾಣಿ : ಮನೆ : 23414302
ಮೊಬೈಲ್ : 9448067193

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಬಾಧಿಸದಿರಲಿ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು

ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಸಂಖ್ಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದಾಯಕ. ನಾವು ಸಹಜವೆಂದು ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಅಪಾಯಕರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ, ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ - ತಿಳಿಯಲು ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ.



ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಶರೀರದ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಹಲವು ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾ ಭುಜ, ಬೆರಳು, ಮುಖ, ಬೆನ್ನು ಇತ್ಯಾದಿ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾದ ರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ ಕೆಲ ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಾಧಾರಣ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಸುಮ್ಮನಾದರೂ ಅವು ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ತೋರುತ್ತೇವೆ. ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ದುಸ್ತರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಗುಳ್ಳೆಗಳು

ರೋಮ ಕೂಪ ಮತ್ತು ಸ್ವೆದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಅತಿಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಮೊನಚು ಭಾಗ ಒತ್ತಿದೊಡನೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಭಾದೆಯಿಂದ ನರಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ತಾವಾಗಿಯೇ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಶರೀರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಗಳಾದ ತುಟಿ, ಮುಖ ಮೊದಲಾದೆಡೆ ಕಂಡಾಗ ಅಲ್ಲಿಂದ ರೋಗದ ವಿಷಮತೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಿಸಿ ಘಾತಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಕೋಪ ಜಾಸ್ತಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಲ ಸರಳ ಪರಿಹಾರಕಗಳಿಲ್ಲಿವೆ.

- ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಗಸೆಯ ಪೋಟೀಸ್ ಮಾಡಿ ಪ್ರಭಾವಿತ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುವುದು. ಹಿಟ್ಟು, ಬೆಲ್ಲ, ಅರಿಷಿಣದ ಜೊತೆ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿಯೂ ಪೊಟಿಸ್ ಮಾಡಿ ಕಾವು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ.
- 50-60 ಬೇವಿನೆಲೆಯ ರಸ ತೆಗೆದು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪಯುಕ್ತ ಖಾದ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನೀಡಿ. 5-10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುತ್ತವೆ.
- ವ್ರಣವಾದ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಊತದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪ ಲೇಪಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ.
- ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚಿಗುರು ಎಲೆಗಳಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ ಅದನ್ನು ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ವಿಕಾಸ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಫವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಒಗರಾದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವ್ರಣ (ಆಣಿ)

ತ್ವಚೆಯ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗವು ಅತ್ಯಂತ ಬಿರುಸಾಗುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣ. ಫಲ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿನ ಗಂಟುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಿರುಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಗಂಟುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಾದ ಮತ್ತು ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇವೆ ವ್ರಣ ಮತ್ತು ಆಣಿಗಳು ಪಾದದ ಯಾವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಪಾದರಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡ ಗಂಟಿನ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೊ ಅದು ಬಿರುಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸುವುದೂ ದುಸ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಗಂಟು ಕಂಡರಂತೂ ಅಸಾಧ್ಯ ಸಂಕಟ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು.

ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಕೋಶಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ರಣ / ಆಣಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ವ್ರಣದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ಪಾದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬಿರುಸಾದ ಭಾಗದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕಾಲು ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಕೆರಾಟಿಲ್ ಜೆಲ್‌ನ್ನು ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಪಾಲಿಥಿನ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಹೀಗೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ವ್ರಣವು ನಿವಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ವ್ರಣಭಾಗವನ್ನು ಅದರ ಜೀವಾಳದವರೆಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ (ಜಾಗ್ರತೆ ಇರಲಿ) ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪರಾಕ್ಸೈಡ್ ಅಥವಾ ಎಕ್ರಿಫ್ಲೋವಿನ್ ಲೋಷನ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಬೋರಿಕ್ ಕಾಟನ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಿ ಕಾರ್ಸಿಕ್ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಮತ್ತು ಕೆರಾಸಾಲ್ ಲೋಷನ್ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ, ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ವ್ರಣ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪಟಕದ, ಸುಹಾಗಾ, ಸೌಶಾದರಗಳನ್ನು ಒರಳಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಲಾಭವಿದೆ..
- ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರಳಿದ್ದ ಪಟಕದ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆಯ ತೈಲ ಎರಡನ್ನು ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.
- ತಾಮ್ರದ ತುಂಡೊಂದನ್ನು ಅಥವಾ ತಾಮ್ರದ ನಾಣ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಆ ದ್ರವವನ್ನು ವ್ರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಎಂಥ ಬಿರುಸಾದ ವ್ರಣವೂ ಗತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

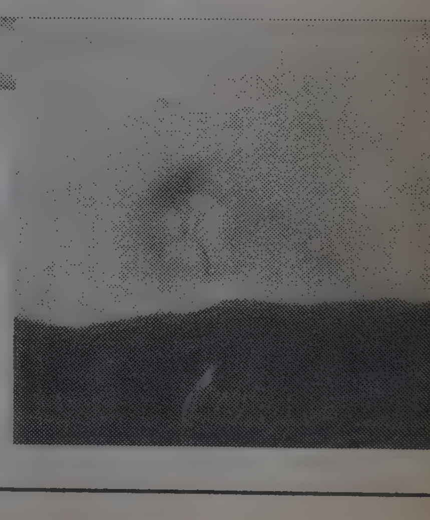
ನರೂಲಿ (Warts)

ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಸಣ್ಣಗಂತಿಯಂತಿರುವ ಇದನ್ನು ಕಾರಳ್ಳು, ಕೆಡುನರಹಲಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಚರ್ಮದ ಹೊರಭಾಗ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಯಂತಾಗಿ ಉಬ್ಬಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೀವು, ದ್ರವ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ನರೂಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬಟಾಣಿಗಾತ್ರದ ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಕಂಡು, ಬೆಳೆದಂತೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಬೂದುಬಣ್ಣದ ನರೂಲಿಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಚಹರೆ ಮೇಲೆ ಕಂಡು ಬರುವವು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಕೋಶದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೂ ಈ ಗಂತಿಗಳು ಬರಬಹುದು. ಗಂತಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೆ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಗಂತಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕ್ಷಾರದ್ರುತ ವಿಧಾನವಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕುಡಾ, ಗುಂಜಾ, ಚಿತ್ರಕ, ಆರ್ಕ ಪಾತ್ರ, ಥೂಹರ, ಚಿರಚಿಟಾ, ಪಲಾಶ,ಬೇವು, ಕರಂಜ, ಕನೇರ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು-ಐದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗಿಸಿ ಜಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಭಸ್ಮ ತಯಾರಿಸಿ.

ಈ ಭಸ್ಮವನ್ನು 5 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಶುದ್ಧ ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 21 ಬಾರಿ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಿಲೋ ತುಪ್ಪ, ಜವಾಖಾರ, ಸಜ್ಜಿಖಾರ ಮತ್ತು ಸುಹಾಗಾ ಮೂರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ (ಒಟ್ಟು 125 ಗ್ರಾಂ) ಧೃತಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ನಾಶವಾಗಿ ತುಪ್ಪದಂಶ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಾಗ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.. ಈ ದ್ರವವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನರೂಲಿಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನರೂಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಕಜ್ಜಿ (Scabies)



ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೀಟವೊಂದರ ಕಡಿತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಚರ್ಮರೋಗವಿದು. ಇದನ್ನು Scabies Mate ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ; ನೋಡಲು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿರುವ ಇವುಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ.

ಇವಕ್ಕೆ ತೋಣಚಿ ಎಂದೂ ಹೆಸರು. ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೀವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ತುರಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತುರಿಸಿಕೊಂಡ ಭಾಗ ಕೆಂಪಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ



ಬೀರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಇವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕೈಕಾಲು, ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚರ್ಮ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೋಂಕು ರೋಗವಾದ್ದರಿಂದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ತುರಿಕೆಯಿಂದಾದ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೀವೂ ವಸರುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು ಶುದ್ಧತೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಗ್ರಸ್ಥವಾದ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಮೃದು ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ರೋಗಾಣುವಿನ ಅಂಡಗಳು ಹೋಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ ತುರಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮೈ-ಮನಗಳೆರಡೂ ಘಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆ, ಟವೆಲ್ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ 8 ಭಾಗ ಮತ್ತು ಒಂದು ಭಾಗ ಗಂಧಕ ಬೆರೆಸಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

- 10ಗ್ರಾಂ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು 50ಗ್ರಾಂ ಸಾಸಿವೆ ತೈಲದೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಹಾಲು ನಷ್ಟವಾದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಈ ದ್ರವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ತುರಿಕೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೆಲ್ಲಿಯ ಒಳಭಾಗದ ಗೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಲಾಮು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಇದನ್ನು ತುರಿಕೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಣ ತುರಿಕೆ (Pruritis)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲದ್ವಾರ, ಅಂಡಕೋಶ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಭಗ, ಸ್ತನಾಗ್ರ ಸುತ್ತಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಾದ ಕಾಲು, ಕೈ ಮೊದಲಾದೆಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳದ ಕೀವು ಇವುಗಳಿಂದ ವಸರಿ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಅಂದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಪ್ರದಾಹವಾಗಿದ್ದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ ಸ್ಥಳವು ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ತುರಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಚರ್ಮವನ್ನು ತುರಿಸಿ- ತುರಿಸಿ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.



ಗುದಮಾರ್ಗದ ಮೇಲೆ ಈ ಒಣ ತುರಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಪ್ರಾಯಶಃ ಕ್ರಿಮಿ ವಿಕಾರದಿಂದ, ಇದು ಪ್ರೂರೈಟಿಸ್ ಎನಿ. ಜನನಾಂಗದ ಮುಖಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಆದಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರೂರೈಟಿಸ್ ವಲ್ವಾ.

- ಸೋಡಾಬೈಕಾರ್ಬ್ ಅಂಶವಿರುವ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು. ಶರೀರ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರವಿರಲಿ. ಶುದ್ಧವಾಯು ಸೇವನೆ ಲಾಭಕರ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಒಗರು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಹರಿದ್ರಾಖಂಡ ಸೇವಿಸಿ; ಖದಿರಾಷ್ಟಕ ಕಷಾಯವೂ ಉತ್ತಮ.
- ಇಡೀ ಶರೀರ ತುರಿಕೆಯಿಂದ ಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಚಕ್ರಮರ್ದ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಅರೆದು ಆ ದ್ರವವನ್ನು ತುರಿಕೆ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- 8 ಭಾಗ ಸಾಸಿವೆ ತೈಲ, 4 ಭಾಗ ಮೊಂಬತ್ತಿ, ಅರ್ಧಭಾಗ ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಒಂದು ಭಾಗ ಗಂಧಕ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಣ ತುರಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ತುರುಚು ದದ್ದು (Urticaria)

ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳಾಗಿ ಕಾಣುವ ಇವು ತುರಿಕೆ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗೀಡುಮಾಡಿದರೂ ಕೆಲ ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಶ್ಲೈಷ್ಮಿಕ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಇಂಥ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾದಾಗ ರೋಗಿಯ ಸಂಕಟ ಹೇಳತೀರದು.

ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಅಲರ್ಜಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಅನೇಕ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಕ. ಶರೀರವು ಆಂತರಿಕ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಣುವುದು. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರತಿಘಾತಗಳಿಂದಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಗಾಯ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ವಿಷ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಫಲ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಶರೀರದ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಹಿಸ್ಟಾಮಿಯನ್ ಎಂಬ ದ್ರವ ಬಂದು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತ್ವಚೆಯು ಕೆಂಪಾಗಿ ಊತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ತೊಂದರೆ ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೇ ಮತ್ತು ಜೇನುಹುಳ ಕಡಿತದಿಂದಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದ ಮೊದಲ ಮಳೆ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದುಂಟಾದ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಲೂ ಇಂತಹ ಕೆಂಪುಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಇದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಿಯು ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಘಾಸಿಯಾಗುವಂತೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದು.

ರೋಗಿಗೆ ಚಪಾತಿ, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ತೈಲಿಯ ಅಥವಾ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

- ಸಾಸಿವೆ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಅಪಾಮಾರ್ಗಕ್ಷಾರ, ಯವಕ್ಷಾರ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ಷಾರವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ತುರುಚಿದದ್ದು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ತ್ರಿಫಲಾ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವೆರಡರ ಸಮನಾಗಿ ಗುಗ್ಗಾಳ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒರಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ 2-2 ಚಿಕ್ಕಗಾತ್ರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ 2-2 ರಂತೆ ರೋಗಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಬೇಕು.
- ತೈಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಬೆರೆಸಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ.

ಸಿಬೋರ್ರಿಕ್ ಚರ್ಮದ ಊತ (ಕಲೆ)

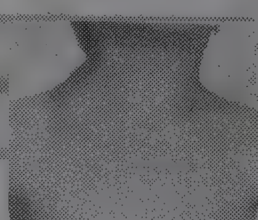
ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ, ಮುಖ, ಗದ್ದ, ಎದೆ ಬೆನ್ನುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಸ್ನೇಹಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಕ್ರೀಯವಾಗಿರುವ ಅಂಗಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿವೆ.

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ರೋಮ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕಲೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುವ ಇವು ತಲೆ ಬಾಚುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತುರಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಈ ಚರ್ಮ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಮಕೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಗುಳ್ಳೆಯೂ ಕಂಡುಬಂದು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಊತದಿಂದಾಗಿ ಎರಡೂ ಕೂಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಕೀಟಾಣು ನಿವಾರಕ ಸೋಪ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಕೀಟಾಣು ನಿವಾರಕ ಸೋಪ್ ಗಳ ಉಪಯೋಗ (ಉದಾ: ಗಂಧಕಯುಕ್ತ, ಬೇವಿನ ರಸಯುಕ್ತ ಸೋಪ್‌ಗಳು)ವು ಉತ್ತಮ. ಕಾಮಕಾಚಿ ತೈಲ, ಖದಿರಾದಿ ಲೇಪ, ಕರ್ಪೂರ ತೈಲ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಲೇಪನದಿಂದಲೂ ರೋಗ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಪಿಟಿರಿಯಾಸಿಸ್ ಕೆರ್ಸಿಕಲರ್ :

(ಚಿಬ್ಬು) ಹೊದರೊಟ್ಟು ಬೇನೆ :



ಎದೆಭಾಗ, ಬಾಹು, ಬೆನ್ನ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಮುಖ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ 4ರಿಂದ 5 ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸದ ದುಂಡನೆಯ ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವನ್ನು ಸಿಬ್ಬು , ಚಿಬ್ಬು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಹೊದರೊಟ್ಟು ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಬಿರುಸುಗೊಂಡು ನಂತರ ಆ ಭಾಗ ಪದರಿನಂತಾಗಿ ಉದುರಿಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಬೆವರು ಮತ್ತು ಅದರ ಉದಗ್ಧತೆಯಿಂದುಂಟಾಗಿದೆಯೊ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗದ ಕೋಶಗಳು ಮೃತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪದರು ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಚರ್ಮದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಂಪುಕಲೆ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಭಾಗದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಬಣ್ಣ ಮರಳಿ ಬರದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಆ ಕಲೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಗಂಧಕವನ್ನು ಎಂಟು ಪಟ್ಟು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭವಿದೆ.

ಗಂಧಕ ಮತ್ತು ಜವಾಖಾರಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ 8 ಪಟ್ಟು ಸಾಸಿವೆ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಲೇಪವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿಬ್ಬು ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಗಂಧಕ ಮತ್ತು ಮೂಲಂಗಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಅದರ 8 ಪಟ್ಟು ತೈಲದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸಂಕ್ರಮಿತ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

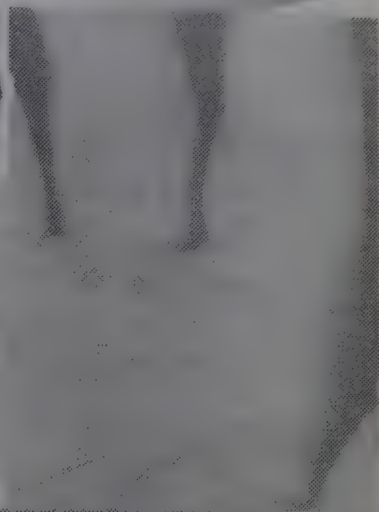
ಗಜಕರ್ಣ (Ring Worm)

ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದುಂಡಾಗಿ ಕಾಣುವ ಈ ಚರ್ಮ ರೋಗವು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಹರಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರದ ಇದು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಂಡ ಜಾಗದ ಅಂಚಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣವಾಗಿ ಬಿರುಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಕ್ರಮಿತವಾಗುವ ಇದು ದೂಷಿತ ಬ್ರಷ್, ಬಟ್ಟೆ, ಬಾಚಣಿಗೆ, ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಜಕರ್ಣವೆಂದು ಹೆಸರು.

ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗಜಕರ್ಣದ ಕಲೆಗಳು ಕಾಣಬರುವವು. ಸಣ್ಣ ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅಂಗೈ ಅಗಲದವರೆಗೂ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಅಂಡಕೋಶ, ತೊಡೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಂಕುಳ, ಸ್ತನದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಡುತ್ತ ತುರಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಭಾಗವನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ, ಕುರುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳಿಲ್ಲಿವೆ.
- ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಗಂಧಕ, ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಟಂಕಣಖಾರ, ಮೂರು ಗ್ರಾಂ ಕರ್ಪೂರ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಕುರುವಿನ ಮೇಲೆ ತೀಡಬೇಕು. ಗಂಧಕ, ಟಂಕಣಖಾರ, ಕರ್ಪೂರ, ಶ್ರೀಗಂಧ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಾಡಿದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೂ ಲಾಭಕಾರಿ.
- ಸಿಂಧೂರ, ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಜೀರಿಗೆ, ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಅರಿಷಿಣ, ಮನಸಿಲ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಗಂಧಕ ಮತ್ತು ಪಾದರಸಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಸಾಸಿವೆ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಉತ್ತಮ ಮುಲಾಮನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಕುರುವಿನ ಮೇಲೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕುರು ಮಾಯವಾಗಿ ಚರ್ಮ ಕೋಮಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪಾದರಸ, ಗಂಧಕ, ಹರತಾಳ, ಮನಸಿಲ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಅರಿಷಿಣ, ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಜೀರಿಗೆ, ಸಿಂಧೂರ, ಚಿಕ್ಕ ಯಾಲಕ್ಕಿ (ನೀಲದ ಸಸಿ) ಮತ್ತು ಬಾವಚಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಲಾಮು ತಯಾರಿಸಿ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಂಡ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುವುದು.
- ಟಂಕಣಖಾರ ಮತ್ತು ಪಟಕಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಅದನ್ನು ಕುರುವಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

ಎಕ್ಸಿಮಾ: ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ತುರಿಕೆ



ಅದು ಅತ್ಯಂತ ವೇದನಕಾರಿ ತುರಿಕೆ. ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ ಕಂಡರೂ ತರುವ ನೋವು ತಡೆಯಲಾರದಷ್ಟು. ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದವರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ಈ ಚರ್ಮ ರೋಗವೇ ಎಕ್ಸಿಮಾ. ಸೂಜಿ ಗಾತ್ರದ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇ ಅಪಾರವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪಾಮಾ, ಭಾಜನ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಉರಿ ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಕ್ಸಿಮಾ (ಇಸಬು) ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕೆ - ಇದನ್ನು ಓದಿ.

ಎಕ್ಸಿಮಾ ತುರಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಚರ್ಮ ರೋಗ. ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಚಂಬಲ್, ಭಾಜನ ಎಂದೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪಾಮಾ ಎಂದೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪೀಡನಕಾರಿಯಾದ, ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ, ತುರಿಕೆಯ ಆಭಾಸ ನೀಡುವ ಸ್ರಾವವುಳ್ಳ ತೊಂದರೆ ಶುರುವಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಪಾಮಾ ಎಂಬ ಚರ್ಮದ ರೋಗ ಎಂದು ಸುಶ್ರುತರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲಿನ ಗಂಟು, ಪಿಂಡ, ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ, ಕೈಬೆರಳು ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನೂ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡು ಅಸಾಧ್ಯ ತುರಿಕೆ ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇಸಬು ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಇಸಬಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯು ಮಂದ ಇಲ್ಲವೇ ತೇಜಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಫ, ಪಿತ್ತದೋಷವು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಹೊರ ಭಾಗವು ವಿಕ್ಷುಬ್ದತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ವಿಕ್ಷೋಭಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಊತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ - ಇಸಬು. ಕಫ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತ ವೃದ್ಧಿಯೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಫವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಪಾಚಕಾಗ್ನಿ ಮಂದತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಬೂನು, ಕ್ಷಾರ, ಗಂಧಕ, ಕೇಶಲೇಪಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಬಿಗಿಯಾದ; ಒರಟಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳು, ಬಿಸಿಲು, ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳ್ಳಲಾರದಾದರೂ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಡರ್ಮಾಟೈಟಿಸ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಉಜ್ಜುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಹೊರಭಾಗದ ಪದರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳು ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ತಗೊಂಡು ಒಳಭಾಗದ ಕೋಶಗಳು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಊತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು, ಒಗರಾದ ಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಿಕವಾಗಬಹುದು. ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳೂ ಇಸಬಿನ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶವಿರುವುದೂ ಇಸಬಿಗೆ ಕಾರಣ. ಬಿಸಿಲು ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಉಷ್ಣದ ವರ್ಧನೆಯಿಂದ ಇಸಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಾಣುಗಳು, ಪರಜೀವಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಇಸಬು ಬರಬಹುದು.

ಅವಸ್ಥೆ

ಇಸಬು ಶುರುವಾದಾಗ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಜಾಗದ ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅವನ್ನು ಶಿಥಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಹೊರಭಾಗ ಊತಗೊಂಡು ಕೆಂಪುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಸಬಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಚಲಿತ ಹಂತ.

ಮತ್ತೊಂದು (ಎರಡನೆ) ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಹೊರಭಾಗದ ಶ್ಲೇಷ್ಮಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ದ್ರವ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಸ್ತರವು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೆ ಸ್ಪಾಂಜಿಯಸ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಿತ ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಮೂರನೆ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ತುರಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಥ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ರಾವ ಇಸಬು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ರಾವವು ಅಲ್ಲಿಯೆ ಇಳಿದು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಹಕ್ಕಳಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಬಾಹ್ಯಸ್ತರವು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಊತದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲಾರದೊ ಅಲ್ಲಿ ತನಕ ಈ ಹಕ್ಕಳ (ಹೊಟ್ಟು) ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಒಣಗಿ ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೇ ಜಾರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ತುರಿಕೆ ಹಾಗೇ ಇದ್ದು ನಾವು ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಶುಷ್ಕ ಸ್ತರ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮಕ ಸ್ತರಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಆ ಭಾಗ ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚಿರಸ್ಥಾಯಿ ಇಸಬು (Chronic) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಅತ್ಯಧಿಕ ತುರಿಕೆ, ಸ್ರವಿತ ಗುಳ್ಳೆಗಳು (ವ್ರಣ) ಕೆಂಪುವರ್ಣದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ಪರ್ಷಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಇದನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತಿ ನೋಡಿ ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ಆಗಾಗ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಸಮನೆಯೂ ತುರಿಕೆಯಾಬಹುದು. ಚಿರಸ್ಥಾಯಿ ರೂಪದ ಇಸಬು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತುರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ಹೊಟ್ಟು ಉದುರಿಬೀಳುತ್ತದೆ. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬೆನ್ನು, ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮುಖ, ಎದೆ, ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣುವವು. ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಕೆಂಪುವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬಿರುಸಾಗಿ ತುರಿಕೆಯು ದಾಹಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಬಾಹ್ಯ ತುರಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ವಿಕ್ಷೋಭಕಗಳಾದ ಸೋಪು, ಉಷ್ಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ ತ್ವಚೆಯು ಒಣ ಮತ್ತು ಒರಟಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕಾರಗಳು :

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ಇಸಬುಗಳಿವೆ.

ಕರತಲ ಇಸಬು : ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಯ ಶುಷ್ಕ ಭಾಗವು ಹೆಚ್ಚು ಶುಷ್ಕವಾದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗೆರೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗಿ ತುರಿಕೆಯೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಉಗುರಂಚಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇಸಬು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಗುರುಗಳು ರೋಗದ ಫಲವಾಗಿ ಪೇಲವ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವ್ರಣದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯ ಇಸಬು (Atopic Eczema) ಒಂದು-ಎರಡು ವರ್ಷದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಾಧಿಸಿದಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮಸ್ತಕ, ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟರೂಪದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆ ಭಾಗದ ತ್ವಚೆಯು ಕೆಂಪಾಗಿ ಒಡೆದಂತಾಗಿ ಒಣಗಿ ಬಿರುಸಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ಪರ್ಶ ಇಸಬು : ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇಸಬು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಫ, ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲು ಹಗುರಾದ ಮತ್ತು ಪಾಚನವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹರಿತಕಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿರೇಚಕವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಉಸವಾ-ಗೊರಬ ಮುಂಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದು ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಪಂಚನಿಂಬ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 3ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರೋಗದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶೀತರೂಕ್ಷ ಲೇಪ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ. ಪಂಚವಲ್ಕಲ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಮಾಜಿಫುಲ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ನಂತರ ಪ್ರಭಾವಿತ ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರಾಮ ದೊರೆವುದು.

ನಿರ್ಜೀವ ಶಂಖ, ಚಿಕ್ಕ ಏಲಕ್ಕಿ, ಶೀತಲಸಕ್ಕರೆ, ಬಿಳಿಯ ಕಾಸಗರಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ 3-4 ಪಟ್ಟು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಇಸಬಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಅದು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಜೀವ ಶಂಖ, ಮಾಜಿಫುಲ, ಸಿಂಧೂರ, ಬಿಳಿಯ ಕಾಸಗರಿಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಅದರ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಇಸಬಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಜೀರಕ ತೈಲ ಅಥವಾ ಜಾತ್ಯಾರಿ ತೈಲದ ಉಪಯೋಗದಿಂದಲೂ ಇಸಬಿನಿಂದಾದ ಊತ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿರಸ್ಥಾಯಿ ಇಸಬು

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಫ ಉಂಟಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ಈ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಷ್ಣದ್ರವ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಣ ಹೊಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ಇಸಬಿಗೆ ಸಿಂಧೂರ, ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಜೀರಿಗೆ, ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಅರಿಷಿಣ, ಮನಸಿಲ, ಗಂಧಕ, ಕರಿ ಮೆಣಸು, ಪಾರಾ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದ್ರವ್ಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಇಸಬಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಒಂದು ಭಾಗ ಗಂಧಕ, ಎರಡು ಭಾಗ ಬೋರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಪಟಕ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ 1/4 ಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಮೇಣ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ 8 ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಲೇಪನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಪಾದರಸ, ಗಂಧಕ, ಲೋಹ, ಅಭ್ರಕ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರ (ಎಲ್ಲ ಭಸ್ಮಗಳು) 1-1 ಭಾಗ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತ್ರಿಫಲ 2 ಭಾಗ, ಶಿಲಾಜಿತ 3 ಭಾಗ, ಗುಗ್ಗುಳ 4 ಭಾಗ, ಚಿತ್ರಕಮೂಲ 4 ಭಾಗ ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸಮನಾಗಿ ಕಟುಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೊದಲು ಕಾಷ್ಠ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬೇವಿನೆಲೆಯ ರಸವನ್ನು 3 ಬಾರಿ ಸೇರಿಸಿ, ಚಿಕ್ಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ 2-2 ರಂತೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಗುಣಕಾರಿ ಔಷಧಿಯು ಇಸಬಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ನವೀನ ಅಥವಾ ಸ್ರಾವ ಇಸಬು : ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮದ್ದು ಸೂಕ್ತ.

ಸಿಂಧೂರಾದಿ ತೈಲ : ಸಿಂಧೂರ 40 ಗ್ರಾಂ, ಜೀರಿಗೆ ಚೂರ್ಣ 80 ಗ್ರಾಂ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ 400 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನೀರಿನಾಂಶ ನಷ್ಟಗೊಂಡ ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಲೇಪನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಇಸಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೂರ್ವಾದಿ ತೈಲ : ದೂರ್ವಾಸ್ವರಸ 4 ಭಾಗ ಮತ್ತು ಒಂದು ಭಾಗ ತೈಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಧಾನದಂತೆ ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಜೀರ್ಣ ಅಥವಾ ಒಣ ಇಸಬಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭವಿದೆ.

ಆದಿತ್ಯ ಪಾಕ ತೈಲ : ಮಂಜಿಷ್ಠಾ, ತ್ರಿಫಲಾ, ಲಾಕ್ಷಾ , ಅರಿಷಿಣ, ಗಂಧಕ, ಕಲಿಹಾರಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸುಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಲ್ಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ 4 ಪಟ್ಟು ತೈಲದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಾರದವರೆಗೆ ಇಡಿ. ನಂತರ ಸೋಸಿ ಅದನ್ನು ಇಸಬಿಗೆ ಲೇಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಹರಿದ್ರಾದಿ ತೈಲ : ಎರಡೂ ತರಹದ ಅರಿಶಿಣ, ಔಡಲ, ಬಹೆಡಾ, ಮುಸ್ತಾ, ಕುಷ್ಟ, ಹರತಾಳ, ಮನಸಿಲ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ 25-25 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಸಾಸಿವೆ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಎರಡು ವಾರದ ತನಕ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಂತರ ಲೇಪನವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಮಾರಿಚಾದಿ ತೈಲ : ಕರಿಮೆಣಸು, ಹರತಾಳ, ಮನಸಿಲ, ಆರ್ಕಶುದ್ಧ, ಕರವೀರ ಮೂಲ, ಇಂದ್ರಾಯಣ ಮೂಲ, ಕುಷ್ಠ ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಅರಿಷಿಣ, ಲಾಲಚಂದನ, ದೇವದಾರು, ಮೋಥಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ 20-20 ಗ್ರಾಮ್ ಮತ್ತು ವತ್ಸನಾಭ 40ಗ್ರಾಂ, ಎರಡು ಲೀಟರ್ ಗೋಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ತೈಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಷ್ಠದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕ ತೈಲ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿ ಇಸಬಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ.

ಸಿಂಧೂರಾದಿ ತೈಲ : ಸಿಂಧೂರ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ಎರಡೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 8 ಪಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಈ ಲೇಪ ಜೀರ್ಣ ಅಥವಾ ಒಣ ಇಸಬಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಪಥ್ಯ : ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪಥ್ಯವೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇಸಬು ಇರುವವರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜೊತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಇಸಬು ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಉಪಯೋಗ ಆದಷ್ಟು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಲಿ. ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಗರಮ್ ಮಸಾಲೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ: ಚರ್ಮರೋಗ ಕಾಡದಿರಲಿ



ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು-ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸ್ವಸ್ಥ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು ಮಾತಾಪಿತರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರ ನಾಜೂಕು ತ್ವಚೆಗೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತಾಪಿತರು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಮಾತಾಪಿತರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ವಿಕಾಸ, ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಗಮನವೇ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನೇಕ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಶುದ್ಧತೆಯ ಅಭಾವ, ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತುರಿಕೆ, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ವ್ರಣಗಳು, ಗಂತಿಗಳು, ಚರ್ಮ ಸೀಳುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಕೆಲ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಇಂಪೆಟೈಗೊ



ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಸಂಕ್ರಮಣಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಒಂದು ತರಹದ ಚರ್ಮ ರೋಗ. ಇಂಪೆಟೈಗೊ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವವು ಮುಖ ಮತ್ತು ನಿತಂಬದ ಮೇಲಾಗಿ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕೀವು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಗುಳ್ಳೆ ಒಡೆದ ನಂತರ ಕೀವು ಸ್ರಾವಗೊಂಡು ತುರಿಕೆ ಶುರುವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಬಹುಬೇಗ ಸಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಮಗುವು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವವರೆಗೂ ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರೀಮ್ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿಸೆಲ್ಸ

ಈ ರೋಗವು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸೀಮಿತಾವಧಿಯು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುಗಿದು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುವುದು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ. ರೋಗದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕಣ್ಣು ನೋವು, ಜ್ವರ,



ವಾಂತಿ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಿವಿಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಮುಖವನ್ನಾವರಿಸಿ ಮುಂದೆ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಕೆಲವು ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುವ ಇವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಕಲೆಗಳಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ರಮಣ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಂಕೈಟಸ್ ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಚಾವ್ ಮಾಡಲು ಒಂದು ವರ್ಷವಾದಾಗ ಲಸಿಕೆಯುವನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಿನ್ನಲು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಲಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಾವು ಬಂದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ನಿಂಬೆ ನೀರಿನಿಂದ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು.

ಕಜ್ಜಿ-ಹುರುಕು

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಈ ರೋಗ ವಿಷಾಣುಜನ್ಯವಾದುದು. ಇದು ಎರಡು-ಮೂರು ವಾರದತನಕ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಜ್ವರದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮಗುವು 2-3 ದಿನ ತಡಪಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಕಂಡು ಬರದು. ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದಿಂದಾಗಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಗುಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ಕಲೆಗಳು ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಅಸಹನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಆದಷ್ಟು ಅದು ಆರಾಮವಾಗಿರುವಂತೆ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಮುಂದೆ ಎಂದೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೀಡಿಸದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

ಮಸ್ಸೆ: ಗಾದರಿ-ಬಕ್ಕೆ



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗವಿದು. ಇದು ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡದು. ಈ ಬಕ್ಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲು-ಪಾದಗಳ ಮೇಲಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ತಂಪಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜೀವಾಣುವಿನಿಂದ ಈ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಶರೀರವನ್ನು ವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಚ್ಛಾದಿಸಬೇಕು. ಅದು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕರವಸ್ತ್ರ, ಟವೆಲ್ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಕೆಲ ದಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಬಕ್ಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಜೀವಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕ್ರಮಣ ನಾಶವಾಗುವಂತಹ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಮಗುವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗುವವರೆಗೆ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಪೂಲ್ ಅಥವಾ ಸರೋವರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

ಕುರು-ಹುಣ್ಣು

ಕುರು ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು ಸ್ಟೆಫಿಲೊಕಾಕಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಂಕ್ರಮಣದಿಂದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.ಇದು ರೋಮ ಛಿದ್ರ, ರೋಮ ಬೆಳೆಯುವ ಫಾಲಿಕಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕುರುವಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಕಾವು ನೀಡಬೇಕು. ಇದು ಅನನುಕೂಲತೆ ಎನ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪೊಟಿಸ್ ಮಾಡಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೂ ಕುರು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮ್ಯಾಗ್ನೇಸಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್‌ವುಳ್ಳ ದ್ರಾವಣ (ಕ್ರೀಮ್/ಲೋಶನ್) ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕುರು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ. ಇದರ ಲೇಪನದಿಂದ ಕುರು ಹಣ್ಣಾಗಿ ಒಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಸಂಕ್ರಮಣರಹಿತ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಯನ್ನು ಒಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕುರುಹುಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಗಾಯ



ಯಾವುದೇ ದುರ್ಘಟನೆ ಯಿಂದಾಗಿ, ಆಕಸ್ಮಿಕದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಬಂದಲ್ಲಿ ಆ ಅಂಗವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ತಲೆ ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ವಸರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಥ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮತ್ತೊಂದು ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ರಕ್ತ ಬರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೈಗೆ ರಕ್ತ ಬಂದಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಲು ಅಥವಾ ಪಾದಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಮಲಗಿಸಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ತಲೆಗೆ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ. ಆದರೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದಾಗ ಮಲಗಿಸಿ. ಗಾಯವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾಯವಾದಲ್ಲಿ 8-10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಳವಾದ ಗಾಯವಾದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

ತುರಿಕೆ ಗಾಯ

ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ತರಚು ಗಾಯವಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಕೀಟಾಣು ನಾಶಕದಿಂದ ಆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ ಗಾಳಿಯಾಡಲು. ನಂತರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ. ಹಸಿಯಿದ್ದಾಗಲೇ ಕಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

★



ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು

ಚರ್ಮ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಕ. ಇದು ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾಪಾಡುವ ಸೈನಿಕ. ದೇಹದ ಅವಯವಗಳ ರಕ್ಷಕ, ದೋಷ ಪಾಚಕ, ಪೋಷಕ, ಮಲಮೋಚಕವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸದಾ ಚರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲ ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು.

ದೇಹ ಚಕ್ರದ ಮುಖ್ಯ ಕಾವಲುಗಾರ ಚರ್ಮ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದರೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಶರೀರದ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಎಂದಿಗೂ ಸಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

■■ ಚರ್ಮ ಶುದ್ಧತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ದೇಹ ಶುದ್ಧತೆ ಕಾಪಾಡಿ. ಸ್ನಾನದಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ತೇಜಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಉತ್ತಮ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೋಪುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮೈಗೆಲ್ಲ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಒಣಗಿದ ನಂತರ 'ಶವರ್‌ಬಾತ್'ನಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

■■ ಬದಲಾಗುವ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ರೇಷ್ಮೆ,ಹತ್ತಿ, ಉಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಒಳ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವಾಗ ಅವು ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳಾದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರ. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹತ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.

■■ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡದಿರಲಿ.

■■ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ, ಹುಳಿಯಾದ, ಖಾರವಾದ, ಉಪ್ಪಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಲೇಸು. ಇವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

■■ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರವು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

■■ ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ, ವೈಭವೋಪೇತ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳೂ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ವಿಕಾರಗಳು, ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಉಪವಾಸ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತ್ವಚಾ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಸ್ತ್ರ.

■■ ಸಮುಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಿಸಿಲು ಕೂಡ ನಮ್ಮದೇಹದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆಗೆಯವರೆಗಿನ ಬಿಸಿಲು ನಮ್ಮಶರೀರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ತ್ವಚೆಗೆ ನವಜೀವನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರ. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

■■ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಬ್ರಷ್, ಬಟ್ಟೆ, ಶೇವಿಂಗ್ ಸಾಧನಗಳು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಕ್ರಮಿತ ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೂ ತಗುಲಬಹುದು. ಚರ್ಮವು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದರಿಂದ ಇಂಥ ಸಂಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಬಹುಬೇಗ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

■■ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ: ಇವು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ವಿಕಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

■■ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳ ಉಪಯೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ-ರೆಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಅಲಂಕಾರ ಬಳಸುವಾಗ ಅದು ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಅಪಾಯಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂವೇದಿ ನರಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

■■ ಇಡೀ ದಿನ ಮೇಕಪ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೇಕಪ್ ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಮಲಗಿ.

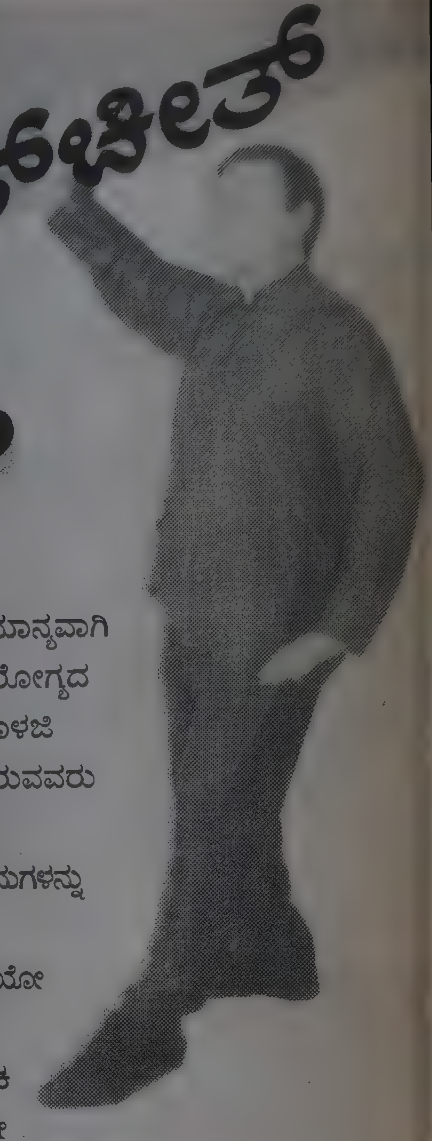
■■ ಶುಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೊಸರಿನ ಉಪಯೋಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಮೊಸರು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

■■ ಮುಖ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದು ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕೊಳೆಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ನಾವು ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. *

ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೇ? ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರಬೇಕೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಥಾಯ್-ಚಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನವಲ್ಲ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಲೆಯೂ ಹೌದು!

ದೇಹದ ಜೊತೆ ಅಕ್ಕರೆಯ ಬಾತ್‌ಚೀತ್ ಥಾಯ್-ಚಿ!



'ಬದುಕಿನ ವಸಂತದಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಥಾಯ್-ಚಿಯನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಓರ್ವ ಥಾಯ್-ಚಿ ಗುರು. ಥಾಯ್-ಚಿ ಎಂಬುದು ನಿಧಾನ, ಸರಳ ಹಾಗೂ ನವಿರಾದ ಚಲನೆಗಳ ಸರಣಿ. ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಬಲ್ಲುದು ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಲ್ಲುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಿಯಮಿತ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ದೇಹದ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಬಲ ಒದಗಿಸಿ, ನಿಲ್ಲುವ - ಕೂರುವ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಥಾಯ್-ಚಿಯ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಂತನಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ಇದು ಉದ್ವೇಗ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳಿಗೂ ಮದ್ದಾಗಬಲ್ಲುದು ಎಂಬ ಅಂಶ ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿದೆ. ಥಾಯ್-ಚಿಯ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಶಿಸ್ತನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನೆಲೆಗಟ್ಟು : ಯಾವ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಥಾಯ್-ಚಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಚಲನವಲನವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ ಕೇವಲ ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಯವಗಳ ಚಲನೆಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರು ವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ದೇಹ(ಮುಂಡ) ಭಾಗದಿಂದ ಉಗಮಿಸಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಈ ಬಗೆಯ ಚಲನವಲನವು ಪರಿಶುಭ್ರ ಸಾಂತ್ವನದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ನಾವು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಚಲನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತೋಳು, ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳ ಚಲನೆ ಮುಂಡ ಭಾಗದಿಂದ ಉಗಮಿಸಿ ಹೊರಬಂದದ್ದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡಗಳು, ಹಮ್ಮು ಬಿಮ್ಮುಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಾವು ಮುಂಡದ ಆಂತರಿಕ ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ನೆನಪಿಡಿ ; ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಅವಜ್ಞೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಮುಂಡದ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಜೀರ್ಣವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಗಗಳು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ - ಎಲ್ಲವೂ ಇರುವುದು. ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನಾವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವ ತುಂಬಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಇದ್ದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ನಾವೇ ನಾವಾಗಿ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಲು ಮೂಲ ಕಾರಣ ವಾಗುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಆಧುನಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೋ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿಯೋ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಚಲನೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನವಿಡೀ ಬಳಸುವ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೋ ಅದನ್ನು ನಾವು ಮರೆತೇ ಬಿಡು ತ್ತೇವೆ. ಬಳಸಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನೇ ಪದೇಪದೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಂದು ನೋವು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿ.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಚೀನಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣಾ ಕಲೆ ಥಾಯ್-ಚಿ. 'ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ' ಎಂಬುದು ಥಾಯ್-ಚಿಯ ಮೂಲಮಂತ್ರ. ಇದು ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಶಿಸ್ತನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

: ಥಾಯ್-ಚಿ ಚಲನೆಗಳು :

ಓದುಗರ ಕುತೂಹಲ ತಣಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಒಂದಷ್ಟು ಥಾಯ್-ಚಿ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಚಲನೆ 1



ತೋಳು ಮತ್ತು ಭುಜವನ್ನು ಬಳಸಿ, ತೋಳನ್ನು ಮುಂದೆ ದೂಡುವಂತೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಈ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಮುಂಡದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಲನೆ 2



ಈ ಚಲನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೋಳು ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ಚಲನೆಗೆ ತೋಳು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನೇನೂ ಬಳಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಚಲನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಲನೆ 3



ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದೆಯೇ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನೆಯ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು ಸೊಂಟವಾಗಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಗಳಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಲನೆ 4



ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಇದು ಸಹಜ ನಡೆಯುವಿಕೆ. ಆದರೆ ಥಾಯ್-ಚಿ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಬರುವುದು ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಗಳಿಂದ. ಅಲ್ಲಿಂದ ತೊಡೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು, ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು. ಆಗ ಒಂದು ಹಂತದ ಚಲನೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದಂತೆ ಲೆಕ್ಕ.

ಥಾಯ್-ಚಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವೂ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಶಗಳು ಎರಡು - (1) ಅದು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣಾ ಕಲೆಯ ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು (2) ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವಂಥದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.

ಥಾಯ್-ಚಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಎಂಬಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಚಲನೆಯ ಮೂಲ ಸತ್ವವನ್ನು ಮುಂಡ ಭಾಗದಿಂದ ಸೃಜಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆಂತರಿಕ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಸಿಸುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

'ಯಿನ್' ಮತ್ತು 'ಯಾಂಗ್' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಥಾಯ್-ಚಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಚಲಿಸಿದ ಭಾಗವನ್ನು 'ಯಾಂಗ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಭಾಗ 'ಯಿನ್'. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಂತರಿಕ ಚಲನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಿನ್ ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್‌ಗಳೆರಡೂ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಥಾಯ್-ಚಿಯ ನಂಬಿಕೆ. ಈ ಯಿನ್ ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್‌ಗಳೆರಡೂ ಮುಂಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎದುರುಬದರಾಗಿ ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಥಾಯ್-ಚಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೂರನೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ತಿರುಗು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಯಿನ್ ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್‌ಗಳು ಸೊಂಟಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಲೇಖನದ ಜೊತೆ ಓದುಗರ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆಂದು ನಾಲ್ಕು ಥಾಯ್-ಚಿ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಥಾಯ್‌ಚಿಯನ್ನು ಗುರುಮುಖೇನ ಕಲಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಥಾಯ್-ಚಿ ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ವಿಡಿಯೋ ಸಿ.ಡಿ.ಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಈ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದಲ್ಲಿಯೂ ಥಾಯ್‌ಚಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವ ಥಾಯ್ ಚಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ-ಉತ್ಸುಕರ ಪಾಲಿಗೆ ನೂತನ ಕ್ರೇಝ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ●





ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಇತರ ಲಾಭಗಳು

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ? ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅದು ಚರ್ಚೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದಂತೆ. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆಯೊ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ? ಈ ಕುರಿತಾಗಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವಾದ-ವಿವಾದಗಳಿವೆ. ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದಾಗಿ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಭ್ರಮೆಗಳು ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅಣಕಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೊ, ಬೇಡವೊ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಂತೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಲು ಇಲ್ಲೊಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನಿಮಗಾಗಿ.

ನೀವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದವರಾಗಿದ್ದರೆ, ವಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಗಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಫೈಬ್ರೈಡ್ಸ್ ಇದ್ದರೆ, ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿದವರಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೂಡ ಇವೆ. ಅವೆಂದರೆ ವಾಂತಿ-ವಾಕರಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಮೂಡ್‌ಸ್ವಿಂಗ್, ವಕ್ಷಗಳು ಸಡಿಲಾಗುವುದು, ಋತುಚಕ್ರದ ನಡುವೆ ರಕ್ತ ಜಿನುಗುವುದು, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆ-ಬೊಕ್ಕೆಗಳುಂಟಾಗುವುದು. ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಗಂಭೀರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೂಡ ಇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಥ್ರೊಮ್‌ಬೊಯಿಸಿಸ್ (ಕಾಲುಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗರಣೆಗಟ್ಟುವುದು) ಮುಂ. ಈ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಭ್ರಮೆ ಕೂಡ ಇದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಅದು ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಬಂಜೆಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಭ್ರಮೆಯೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಇದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಆರಂಭಿಸುವ ಕೆಲ ದಿನ ಮುಂಚಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಂತೂ ಇವುಗಳ ಲಾಭ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ



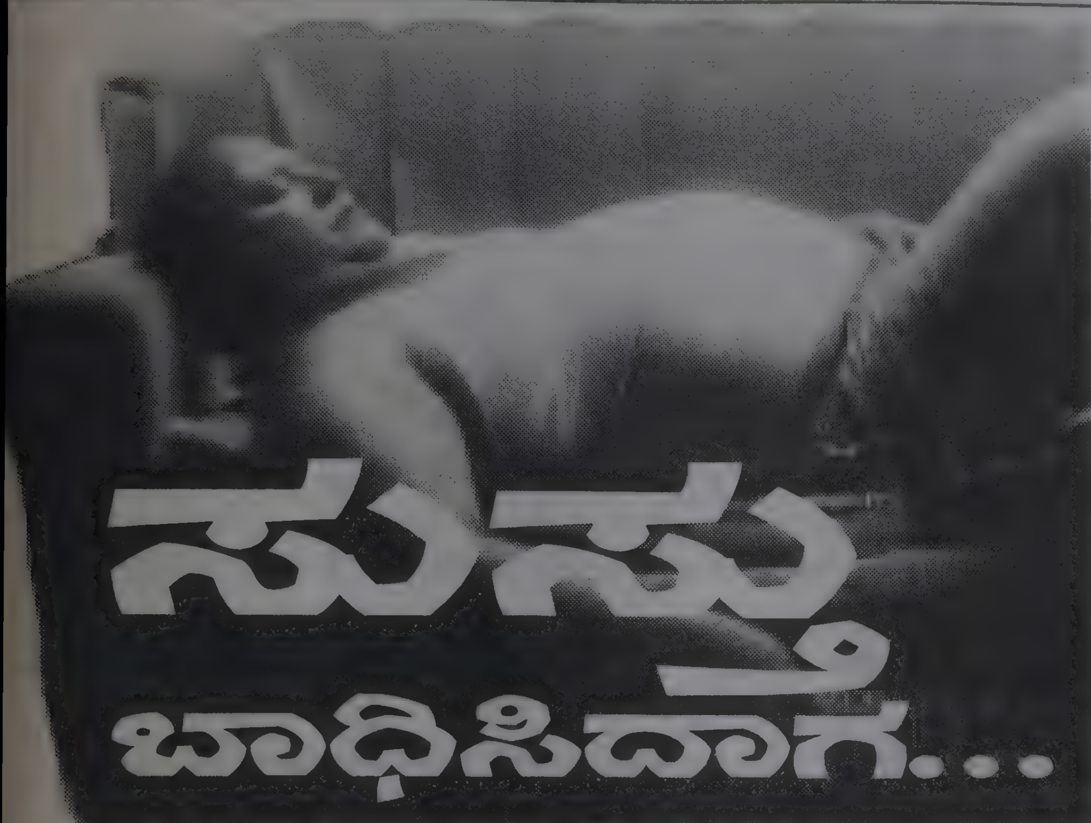
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲಾಭಗಳು ಕೂಡ ಇವೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ನೋವು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನ ನಿವಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವೆರಿಯನ್ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್(ಪಿಸಿಓ)ನಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಓವೇರಿಯನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಓವೇರಿಯನ್ ಸಿಸ್ಟ್, ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಲಂಪ್ಸ್, ಫೆಲೊಪಿಯನ್ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವ (ಟ್ಯೂಬಲ್ ಪ್ರೆಗ್ನನ್ಸಿ) ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಮೊಡವೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ತ್ವಚೆ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಹಲವರಿಗಿದೆ. ಆದರೆ ತಜ್ಞರು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಾಗಲಿ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಾಗಲಿ ಆ ಮಹಿಳೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಪಿಸಿಓ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭ ತಡೆಯಲು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ಅಲರ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಷನ್ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ರೋಗಗಳ ಉಪಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲೆಂದು ನೀವು ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವಿರಾದರೆ ಆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ತೂಕ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಲೇ ತೂಕ ಏರಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಹು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕೂಡ ಇರುತ್ತವೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ನಿಮ್ಮ ಮುಖಾಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೂ ತಲುಪಿ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಮಿನಿಪಿಲ್ ಮೂಲತಃ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಗುವಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ❑



ಸುಸ್ತು ಬಾಧಿಸಿದಾಗ...

ಹಲವಾರು ಹಾರ್ನ್‌ಗಳ ಶಬ್ದಗಳು ೊತೆಗೂಡಿ ವಿಕಾರ ರೂಪು ತಳೆದಿತ್ತು. ವಿಯೊಡೆದು ಹೋಗುವಂತಹ ಈ ಸದ್ದಿನಿಂದ ಟಕ್ಕನೆ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡರು ಸಂತೋಷ್ ಕುಮಾರ್. ಂದು ಕ್ಷಣ, ತಾನು ಎಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದೇ ಅವರಿಗೆ ರಿವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸಾವರಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತಾರೆ- ಮ್ಮ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೊರಟವರು, ಸಿಗ್ನಲ್ ಳಿ ಕಾರು ನಿಲ್ಲಿಸಿ 'ಹಸಿರಿ'ಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರು ರಂತೆಯೇ ಮಲಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಸಿರು ದೀಪ ೊತ್ತಿಕೊಂಡ ನಂತರವೂ ಇವರು ಕಾರನ್ನು ಲಿಸದಿದ್ದುದರಿಂದ ಹಿಂದಿದ್ದ ವಾಹನಗಳವರು ವಿಗಡಚ್ಚಿಕ್ಕುವಂತೆ ಹಾರ್ನ್ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದರು.

ಇಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಅನುಭವ ಂತೋಷ್‌ಗೆ ಹಿಂದೆಂದೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ದಿನವಿಡೀ ುಸ್ತು ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದುದೇನೋ ಹೌದು. ತಮ್ಮ ೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಅವರ ಭಾವನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೇ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವುದು ಇಡೀ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈ ಮೀರಿ ಹೋಗಿರುವುದರ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದುಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರವರು. ವೈದ್ಯರು ಇವರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ನ್ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟರ ಬಳಿಗೆ. ಕಡೆಗೆ ಸಂತೋಷ್ ತೀವ್ರಮಟ್ಟದ ಸ್ಲೀಪ್ ಎಪ್ನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದು, ಅವರನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಏನಿದು ಸ್ಲೀಪ್ ಎಪ್ನಿಯಾ?

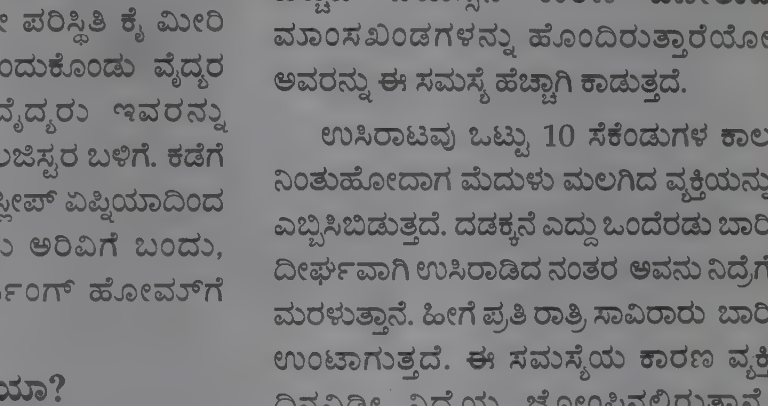
ಸಂತೋಷ್ ಕುಮಾರ್ ದಿನವಿಡೀ ಸುಸ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಡೆಗೂ ವೈದ್ಯರು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂತೋಷ್‌ರ ಉಸಿರಾಟ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾದಂತಾಗಿ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಸಂತೋಷ್‌ರಿಗೆ ಪದೇಪದೆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗುವುದು. ಅವರು ಎಚ್ಚರಾದಾಗ ಈ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಉಸಿರು ನಿಂತು ಹೋಗಿದ್ದು ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಚ್ಚರಾದ ಬಳಿಕ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಹೋಗಿ ವಾಪಸು ನಿದ್ರಾದೇವಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಾನಂತರ ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ಪದೇಪದೆ ಎದ್ದೇಳಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೆ, ದಿನವಿಡೀ ಸುಸ್ತಿನ ಅನುಭವ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಸ್ಲೀಪ್ ಎಪ್ನಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಲೀಪ್ ಎಪ್ನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸ್ಲೀಪ್ ಎಪ್ನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಭಾರೀ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹವನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿದ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾರಣ ಜೋಲುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರನ್ನು ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟವು ಒಟ್ಟು 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಂತುಹೋದಾಗ ಮೆದುಳು ಮಲಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದಡಕ್ಕನೆ ಎದ್ದು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿದ ನಂತರ ಅವನು ನಿದ್ರೆಗೆ ಮರಳುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಸಾವಿರಾರು ಬಾರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನವಿಡೀ ನಿದ್ರೆಯ ಜೋಂಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ, ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಬೆಳ್ಳಂಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ತಲೆನೋವು ಕಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗವಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಲೀಪ್ ಎಪ್ನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ, ಅಂಥವರು

ದಿನವಿಡೀ ನಿದ್ರೆಯ ಜೋಂಪು. ಯಾಕೋ ಸುಸ್ತು, ಸುಸ್ತು. 'ಇದೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದದ್ದೇ ಬಿಡು' ಎಂದುಕೊಂಡು ನೀವು ದಿನದ ವಿರಿಳಿತಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಹುಷಾರು ! ಇದು ಸ್ಲೀಪ್ ಎಪ್ನಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು....

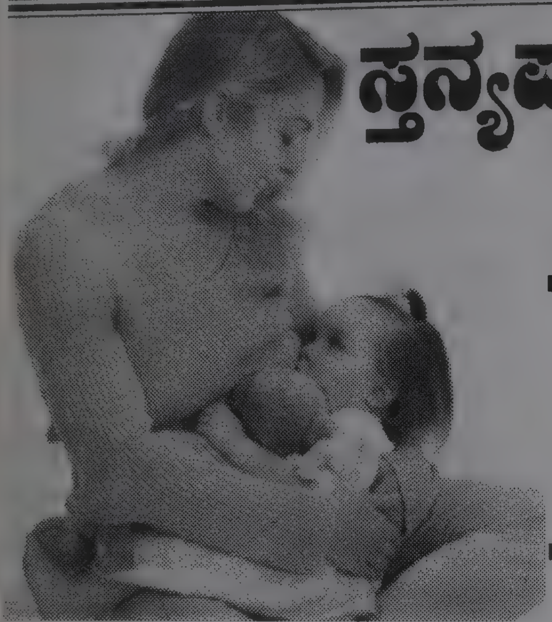


ಎಂದಿಗೂ ನಿದ್ರೆಯ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಉಸಿರು ನಿಂತಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರಾಗದೆ ಅಂಥವರು ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಕೋಟಿ ಜನರು ಸ್ಲೀಪ್ ಏಪ್ನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ತೀರಾ ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಭಾರೀ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ...ಹೀಗೆ. ದಿನವಿಡೀ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಜೋಂಪು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು 'ಪಾಲಿಸೊಮ್ನೋಗ್ರಫಿ ಟೆಸ್ಟ್' ಮಾಡಿ ಇದು ಸ್ಲೀಪ್ ಏಪ್ನಿಯಾ ಹೌದೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಲೀಪ್ ಏಪ್ನಿಯಾ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದೇ ಆದರೆ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಗವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ರೋಗವು ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಲೀಪ್ ಏಪ್ನಿಯಾಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕೊನೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಇವತ್ತು ಸಂತೋಷ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದಣಿಯುತ್ತಾರೋ ಅಷ್ಟೇ ದಣಿವು ಸಂತೋಷ್‌ರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ದಿನವಿಡೀ ಕಾಡುವ ನಿದ್ರೆಯ ಜೋಂಪೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನವೇ ತಾನೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಿರುವುದು? ●



ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆಹಾರ

ಅಮೃತಬಿಂದು

C/o ಡಾ. ಸತ್ಯ ಬಿ.ಸಿ.
ಪೆಥಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ,
ಜಯನಗರ 4ನೇ 'ಟಿ' ಬ್ಲಾಕ್,
ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಹತ್ತಿರ,
ಬೆಂಗಳೂರು.

2005 ಆಗಸ್ಟ್ 7 ರಿಂದ 14 'ವಿಶ್ವ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹ'. ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಯುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾದ ಜರೂರತ್ತಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಭಾರತದಂತಹ 'ಮಾತೃದೇವೋಭವ' ಎಂದು ಸಾರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಬೇಬಿ ಫುಡ್‌ಗಳ ಜಾಗತಿಕ ಪೈಪೋಟಿಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ಈ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರಚಾರ ಮೆರೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯೆ ಡಾ.ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ, ಖ್ಯಾತ ಶಿಶುತಜ್ಞೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿ ಪ್ರಬಲ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರಚೋದಕಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳಿವು. ಒಂದೊಂದೂ ವಜ್ರಕ್ಕೆ ಸಮ.

- ನವ ಮಾಸಗಳು ತುಂಬುತ್ತಿರುವಂತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟು ಗಾಢ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ದೇಹದ ಬಣ್ಣದಿಂದ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ ಕರುಣಿಸಿದೆ.
- ತಾಯಿಯ ಯೋನಿದ್ವಾರದಿಂದ ಮೊಲೆಯ ವರೆಗಿನ ದೂರದಷ್ಟೇ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ ಕರುಳಬಳ್ಳಿ.
- ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ, ಕರುಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಗು ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮೊಲೆಯನ್ನು ಚೀಪಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತನಪಾನದಿಂದಾಗಿ, ಮಾಸು ಅಥವಾ ಕಸ (Placenta) ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ.
- ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಿಂದಾಗಿ ತಾಯಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ (Post Partum Haemorrhage). ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸರಿಸುಮಾರು 500 ಮೀ.ಲಿ ರಕ್ತ ತಾಯಿಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ/ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿಯ ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಮಗುವಿನ ಕರುಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.
- ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ರಂಗೋಲಿ ಚುಕ್ಕಿಯಂತಿದ್ದ ಸಂವೇದನ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಅಪ್ಪುಗೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಎಲ್ಲವೂ ಸಂಚಲನ ಹೊಂದಿ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಅಂತಿಮ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಾಶಯ ಹಾಗೂ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಭಯವನ್ನು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತನಪಾನದಿಂದ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಸಹಜ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮರಳುವ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ತಾಯಂದಿರು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಹಿಂಸೆ, ಬೊಜ್ಜು ಬರುವ ಭೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಆದುದರಿಂದ "ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಿ. ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲೊಂದನ್ನೇ ಕೊಡಿ. ನಂತರವೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಶಿಶು ಆಹಾರಗಳಾದ ರಾಗಿ ಗಂಜಿ, ಅಕ್ಕಿ ಸರಿ, ತರಕಾರಿ-ಬೇಳೆ ಕಿಚಡಿ ಕೊಡಿ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿದಾಗ ಅನ್ನಿಸಿದಿಷ್ಟು,

- ಆಧುನಿಕ ಜಾಹಿರಾತುಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಬೇಡಿ.
- ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ಅಜ್ಜಿಯರನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತನ್ನಿ.
- ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರ ಮಾತುಗಳು, ವೇದಕ್ಕೆ ಸಮ ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆಹಾರ, ಪ್ರೀತಿ ಪೂರ್ವಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಮನಗಾಣಿರಿ. ●

ಗಣಪತಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೇಳಿ ವಿದಾಯ!



ಅದನ್ನು 'ಯೋ-ಯೋ ಡಯೆಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಹೊರಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದು ಊಟ ಬಿಟ್ಟು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ - ಮಾಡಬಾರದ ಕಸರತ್ತನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಬೊಜ್ಜೇನೋ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಚಯಸ್ಥರ 'ವಾಹ್! ವಾಹ್!!'ಗಳು ಇನ್ನೂ ಮುಗಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ - ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಬೊಜ್ಜು ಹಣಿಕಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಈ ಬಾರಿ ಇನ್ನೂ ಜೋರಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅಚ್ಚರಿ ಇಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಕೆ.ಜಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರವನ್ನೇ ನಾವು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ!

ಹೀಗೆ 'ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೊಂದು - ಆದದ್ದೊಂದು' ವಿಧದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೈರಿಸಲಾಗದೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ತೊರೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಹಾಗೆ ಧೃತಿಗೆಡುವವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಬೇಡಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಯಶಸ್ಸು ಅವರ ಕೈಗೂಡುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಅವರು ಸದಾಕಾಲ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವ ಬೊಜ್ಜನ್ನು 'ಆ್ಯಪಲ್ ಫ್ಯಾಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೃದ್ರೋಗ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಲಕ್ವ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ - ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಇದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪರಿಣಾಮ. ಇನ್ನು ದೇಹದ ಅಂಗಗಳ ಸುತ್ತ ಇರುವ ವಿಸೆರಲ್ ಫ್ಯಾಟ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ತೀವ್ರತೆ ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಸೆರಲ್ ಫ್ಯಾಟ್‌ನ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಸರಳ ಸೂತ್ರವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಿರಿದಾಗಿದೆಯೋ, ಅದರ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಅಳತೆ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗವು ಎಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನೂ ಅಳೆಯಿರಿ. ಈಗ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು (ಸೆಂಟಿಮೀಟರುಗಳಲ್ಲಿ) ಪೃಷ್ಠ ಸುತ್ತಳತೆಯಿಂದ ಭಾಗಿಸಿರಿ. ನೀವು ಗಂಡಸಾಗಿದ್ದರೆ, ಫಲಿತಾಂಶ 0.80 ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು; ಹೆಂಗಸಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು 0.95 ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿತೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಸೆರಲ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಇನ್ನು ತಡಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ!



ವಯಸ್ಸು ಮೂವತ್ತು ದಾಟಿತೆಂದರೆ ಸಾಕು, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನೇದಿನೆ ಗಣಪತಿಗೇ ನಾವು ಕಾಂಪಿಟೇಷನ್ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ?

ಗಣಪತಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲೊಂದಿಷ್ಟು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಗಮನಿಸಿ -

* ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ನಿಯಮಾವಳಿಯನ್ನು ನೀವೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

  ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಮೂರು ಮೂಲಭೂತ ಮಂತ್ರಗಳೆಂದರೆ - ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

  ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಮೂಲ ಮಂತ್ರಗಳಾದರೂ, 'ತಲೆಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಮಂತ್ರ'ವೆಂಬಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿಮಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯಾರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀವೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

  ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊರೆದುಬಿಡುವುದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿದೆ. ಅಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾಗಿ ವ್ರತಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಮುಂದೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವ ತೀವ್ರಾಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲ 'ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಹೋಮ'ದಂತಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು! ಆದ್ದರಿಂದ ಡಯಟಿಂಗ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಯೋಗ್ಯ.

* ಬೊಜ್ಜು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಲೇಬೇಕೆಂದು ಪಣ ತೊಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸತೊಡಗಿದರೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಅದು ಬೇಗನೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸು ಗಂಡಸಿನಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೂ ಕರಗುವಿಕೆ ನಿಧಾನ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು. ಅವು ಆತ ಮಲಗಿರುವಾಗಲೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಕರಗಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸತ್ಯವೇ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತೆಂದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕೈ ಬಿಡಬಾರದು. ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನವಷ್ಟೇ ಯಶಸ್ಸು ತಂದುಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂರೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ.

* **ಚಿಕ್ಕ ಗೆಲುವುಗಳು ಮುಖ್ಯ.**

'ಇನ್ನೊಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ರಸ್ತೆಯಂತೆ ಸಪಾಟು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸದಿರಿ. ಇಂತಹ ದೊಡ್ಡಗುರಿಗಳು ಅಸಫಲತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಪ್ರಯತ್ನದೆಡೆಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

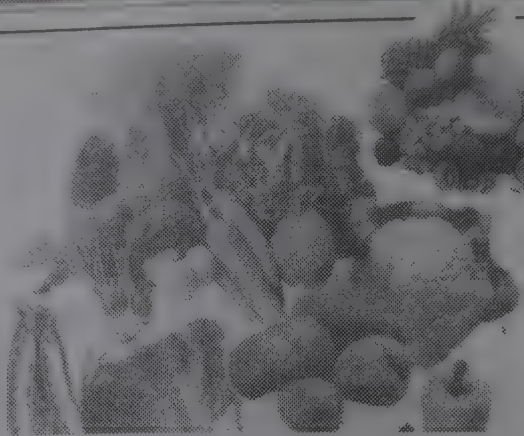
ಅದರ ಬದಲು 'ನಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ದೋಸೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ' ಈ ಬಗೆಯ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅಭಿನಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪಬಲ್ಲಿರಿ.

* **ಟೀವಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ನೋಡಿ.**

ಏನೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ ಟೀವಿಯನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತ ಕುಳಿತಾಗ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವುದು ಸುಲಭ. ಜೊತೆಗೆ ಟೀವಿ ನೋಡುತ್ತ ಕುರುಕಲು ತಿನ್ನುವ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಎಂಥವರಲ್ಲೂ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬೊಜ್ಜೆಂಬ ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹೊಯ್ದಂತೆಯೇ ಲೆಕ್ಕ!

* **ಹಣ್ಣು - ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.**

ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನೂ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಶತ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಮೇದಸ್ಸಿ(FAT)ಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಸುಲಭ ಕಾರಣಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸರಳ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸತ್ವ ಲಭಿಸುತ್ತದಾದರೆ, ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ



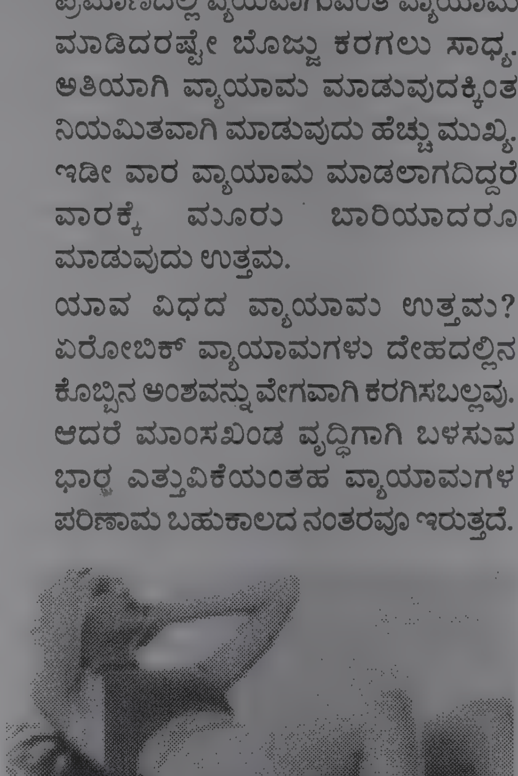
ಮೇದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೇದಸ್ಸು ಉಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವಿಕೆ ತೀರಾ ನಿಧಾನ. ಹಾಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ತೂಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಇದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕರಗಿದ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತೆ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಮರುಶೇಖರ ಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಟೊಮೆಟೋದಂತಹ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಬೊಜ್ಜಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಕರಗಿಸಿಬಿಡಬಲ್ಲವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

* **ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.**

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರಷ್ಟೇ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ. ಇಡೀ ವಾರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಯಾವ ವಿಧದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಉತ್ತಮ? ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಕರಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾರ ಎತ್ತುವಿಕೆಯಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಬಹುಕಾಲದ ನಂತರವೂ ಇರುತ್ತದೆ.



ಈ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಪರಿಣಾಮ ದಿಂದಾಗಿ ಮಲಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಉಠಾಬೈಸ್, ಹೊಟ್ಟೆಮುರಿಯಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲಿನ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಬಲ್ಲವು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಂತಾಗ-ಕುಳಿತಾಗಲೆಲ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* **ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಖಾಮುಖಿ ಎದುರಿಸಿ.**

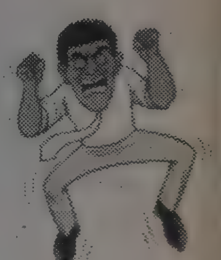
ನೀವು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದು, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಖಿನ್ನರಾಗಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ವಿಮರ್ಶೆಗೆ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ವಿಧದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದಿರೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಡೆಗೆ ಇದೊಂದು ವಿಷವೃತ್ತದಂತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಚಿಂತೆ ಮಾಡದೆ, 'ಇದೊಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದಾದ ಚಿಕ್ಕ ಸಮಸ್ಯೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಮರುಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

* **ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.**

ಮದ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

* **ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ.**



ಅತಿಯಾದ ಸಿಟ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಘ್ರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವ ಆಸೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಬೊಜ್ಜಿನ ವಿಷಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತ ವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಯಾವುದೋ 'ಸ್ಲಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್'ಗೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ತೆತ್ತದೆ ಸಪಾಟು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರಲ್ಲ?

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಿಂದ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯವರೆಗಿನ ಎಡೆಬಿಡದ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಆಧುನಿಕ ಶೈಲಿಯ ಒಂದು ನೋಟ. ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 24 ಗಂಟೆಗಳೂ ಸಾಲದಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಹೀಗೆ ಜೀವನದ ಅಮೂಲ್ಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮಾನವ ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೀಮಿತ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಿಂದಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸದಾ ಆತಂಕದಿಂದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಜಾಗತೀಕರಣದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕ ಊಟವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವಗೊಂಡು ಆರ್ಥಿಕ



ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮರುಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ

ಉತ್ಪಾದನೆಯಿಂದಾಗುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಉತ್ಪೀಡನವು ನಿರಂತರ ಸಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಆಕ್ರೋಶ, ಕ್ಷೋಭೆ, ಹೀನಭಾವನೆ, ನಿರಾಸೆಗಳು ಮನದಲ್ಲಿ ಸುಳಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ನಿರಂತರ ಕ್ಷೋಭೆಯು ಪಚನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಭಾವವು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರಜ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಕಾಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಿಥಿಲತೆ, ಕಡಿಮೆ ಲಿಂಗೋದ್ರೇಕ, ನಪುಂಸಕತೆಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷರು ನಪುಂಸಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಂಜೆಯರೆಂದು ಭಾವನೆ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮದುವೆ, ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿದರೆ ಪುರುಷರು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ದಾಂಪತ್ಯದಿಂದ ದೂರವುಳಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪು ಕಾಮ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಅನೈತಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಲೈಂಗಿಕ ವಿವಾಹಗಳಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಜೋಡಿಗಳು ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿಸಿ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲೀಗ ಸಮಲೈಂಗಿಕ ಪಾದ್ರಿಗಳ ನೇಮಕವು ಚರ್ಚೆಗೆ ಗ್ರಾಸವಾಗಿದೆ. ಚರ್ಚಿನ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಪಾದ್ರಿಗಳು ಬಾಲ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಹೇಯಕೃತ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ಈಗ ಕಹಳೆ ಮೊಳಗುತ್ತಿದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯುಳ್ಳ ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಭಾರತಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ವೃದ್ಧಿದರದಲ್ಲಿ ಘಾತಕವಾದ ಕೊರತೆ ಕಾಣಬರುತ್ತಿದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಲಾಂಗತೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನರಹಿತ ದಂಪತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡಿದೆ. ಇದು ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಕಳವಳವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಸರಕಾರವು ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮತ್ತು ಗಂಡು ಜನನಕ್ಕೆ 500 ರೂಪಾಯಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಧನ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದರ ಲಾಭ ಮೊದಲ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯತೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು ಕಾರಣವಾದರೆ, ಖಾದ್ಯಾನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುವ ಕೀಟನಾಶಕ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಹಾಲು, ಕೃತ್ರಿಮ ಹಾಲು, ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರಗಳು ಅಲ್ಲದೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಪೇಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದಾಗಿ ಸೇವನೆಗೆ ಘಾತಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ.

ಈ ತರಹದ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯತೆ, ಶಾರೀರಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಉತ್ತೇಜೀಕರಣದ ವಿವಿಧ ಸಲಹೆಗಳಿವೆ. ಉನ್ಮಾದಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಉತ್ತೇಜನಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹತ್ತು ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವೆಂದರೆ,

1. ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ
2. ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ
3. ವೀರ್ಯವನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿಸುವ
4. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ
5. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳನ್ನು ಸಕ್ರೀಯಗೊಳಿಸುವ

6. ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನನಾಶಕ (ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭಕ)

7. ಪುರುಷತ್ವ ಉಂಟು ಮಾಡುವ

8. ಅಶ್ವಸಮಾನ ಕಾಮೋತ್ತೇಜನೆ ಮಾಡುವ

9. ನಪುಂಸಕತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ

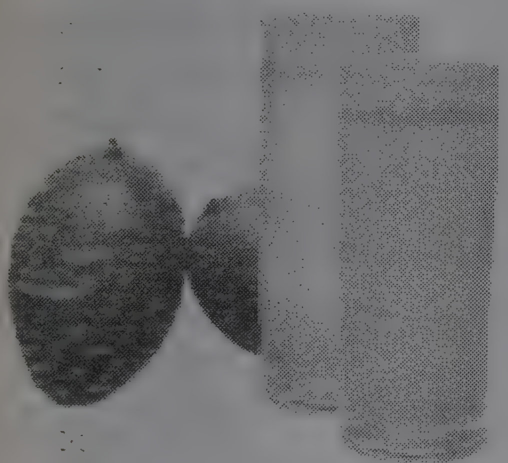
10. ವಕ್ರತೆ ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಧ್ವಜಭಂಗನಾಶಕ

ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಗಳಾಗಿವೆ. ಅವೆಂದರೆ,

ಕೌಂಚಬೀಜದ ಶಾತಾವರಿ, ಮೂಸಲಿ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ನೆಲ್ಲಿ, ಭಿಲಾವಾ, ಗೋಖರೂ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಾಲಮಭಿತ್ತಿ, ಶಿಲಾಜಿತ, ಮೂಲಹರಿ, ವಿದಾರಿಕುರ ಮೊದಲಾದವು ಔಷಧೀಯ ತತ್ವಗಳ ಆಗರಗಳು.

ಉಪಯೋಗ

- ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ (ಸಕ್ಕರೆ) ಬೆರೆಸಿದ ಸಿಹಿಪಾನಕದ ಸೇವನೆಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ನಪುಂಸಕತೆಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



- ಜವೆಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಗೊಖರೂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುದಿಸಿದ ಸಿಹಿಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಲ, ವೀರ್ಯವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಮೊದಲಾದವು ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಬ್ಬಿನ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ, ಚಿರೌಂಜಿ ಮತ್ತು ದಿದಾರಿ ಕಂದವನ್ನು ಸಿಹಿಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಹೋಗಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಶೋಧಿತ ಕೌಂಚದ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಶತಾವರದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿಯಾದ ಸಿಹಿಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಬಲ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ. ವೀರ್ಯ ಶುಕ್ರಾಣು ಮತ್ತು ರಜವು ಸೃಷ್ಟಿಗೊಂಡು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಗಜ್ಜರಿ, ಸಿಹಿ ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೇವಾ, ಖವಾ ಬೆರೆಸಿದ ಹಲ್ವಾ, ಪಚನದಲ್ಲಿ ಹಗುರಾಗಿದ್ದು ಇದು ರಕ್ತವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಶೀತವರ್ಧಕ ಮೊದಲಾದ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ.

- ಎರಡು ಗ್ರಾಂ ಶಾತಾವರಿ ಚೂರ್ಣ, ನಾಲ್ಕು ಗ್ರಾಂ ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣ, ಎರಡು ಗ್ರಾಂ ಪ್ರವಾಳ ಪಿಸ್ಠಿ, 125 ಗ್ರಾಮ್ ಸಿದ್ಧ ಮಕರ ಧ್ವಜವಟಿ, ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ವಂಗಭಸ್ಮವನ್ನು ಚೂರ್ಣವನ್ನಾಗಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ನೆಕ್ಕಿ ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸಿಹಿಹಾಲು (ಬಿಸಿ) ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪತನಗೊಂಡ ಶುಕ್ರಾಣುಹೀನತೆ ಮರುವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಧಾತುಹೀನತೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಬಲವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

- ವೀರ್ಯವಿಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಹಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ. ಇದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಶತವಾರಿಯ ಮಹಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 5ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- **ಗೋಕ್ಷುರಾದಿ ಮೋದಕ**

ಗೋಖರೂ, ಶಾತಾವರ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಕೌಂಚದ ಶುದ್ಧಿಯಾದ ಬೀಜಗಳ ಒಳತಿರುಳು, ಮುಲಹಟಿ, ತಾಲಮಖಾನ್ ಮತ್ತು ವರಿಯಾರಾವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಆಕಳ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ನಂತರ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸಿಹಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚರಣೆ ಮಾಡಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಉಪಾಯಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಕಾಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಕ್ರೀಯತೆ, ಆಕಾರ, ಶಿಥಿಲತೆ ಮೊದಲಾದ ಗುಣಧರ್ಮದಲ್ಲಿ



ಪರಿವರ್ತನೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕುದುರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಶ್ವಗಂಧ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಕಲ್ಕದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲದ ಮಾಲಿಷ್‌ನಿಂದ ಲಿಂಗ ಶಿಥಿಲತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ಪುಷ್ಟತೆಯು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಾರ ಎಲುವಾ, ಭಟಕಟೈಯಾ, ಬಾಲಮಖೀರಾದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಮಂದಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ತೈಲ ತೆಗೆದು ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರೀಯತೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗದ ಗಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ತಾಲಮಖಾನೆ ನೀರನ್ನು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲ್ಪನಿಕ ರೂಪ ದಿಂದುಂಟಾದ ಯೋನಿ ಸಡಿಲತೆ ಕೂಡ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ ಶಿಥಿಲತೆ

ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಾಗಮದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಪುರುಷ ತನ್ನ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಶಿಥಿಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಉತ್ತೇಜಕಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧ ಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಕಾಮೋದ್ರಿಕ್ತನಾಗಿ ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೃತ್ಯ ಎಸಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಥ ಉತ್ತೇಜಕಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪರಿಣಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳಿತು.

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ 'ಕಾಮಾಲೆ' ಅಪಾಯಕಾರಿ



ಮಗುವಿನ ಮೈಬಣ್ಣ ಹಳದಿವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯೇ 'ಬಾಲಕಾಮಾಲೆ', ನವಜಾತ ಶಿಶು ಕಾಮಾಲೆ. ಮಕ್ಕಳ ಕಾಮಾಲೆ ಕುರಿತು ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲವಾದರೂ ಕಾಮಾಲೆ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಆಚಾರ್ಯರು ವರ್ಣನೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಜನಿಸಿದ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯಶಃ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕವಾಗಿ ಈ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿಯೊನೆಟಲ್ ಜ್ಯಾಂಡಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಿಲಿರುಬಿನ್‌ನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಹಳದಿ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣ. ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಸೀರಮ್ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಅಂಶವು 1 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 1 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಹಿರಿಯರ ತುಲನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ಗೋಚರವಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 2/3 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಕಾಮಾಲೆ' ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಸೀರಮ್ ಬಿಲಿರುಬಿನ್‌ನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದು ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ, ಉಪಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಪರಿಚಯ ನೀಡಿದೆ.

ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಕಾರಣ

ಪಾಂಡುರೋಗದ ನಂತರ ಪಿತ್ತವರ್ಧಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸೇವನೆಯು ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಂದು ಚರಕಸಂಹಿತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ

ಪಾಂಡುರೋಗ

↓

ಅತ್ಯಧಿಕ ಪಿತ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ

↓

ಪಿತ್ತವು ಮತ್ತಷ್ಟು ದೂಷಿತವಾಗುವುದು

↓

ಹೆಚ್ಚಾದ ಪಿತ್ತದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಮಾಂಸಗಳು ಅಧಿಕ ದೂಷಣೆಗೊಳಗಾಗುವುದು

↓

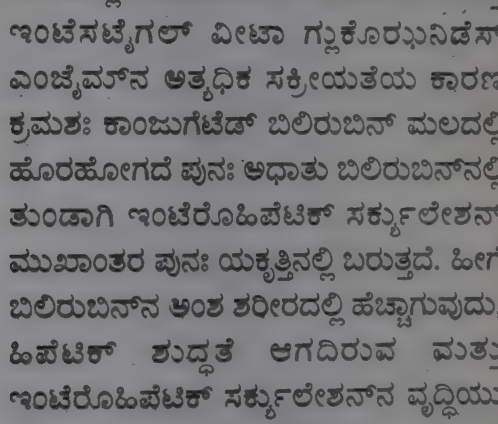
ಕಾಮಾಲೆ

ಆಧುನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಕಾಮಾಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಹೀಮೊ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಜೀವಿತ ಅವಧಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರಕ್ತವು ಶೇ.1ರಷ್ಟು ಹೀಮೊಲೈಟ್ ಆಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಕಿಲೊಗ್ರಾಂಗೆ 15 ಗ್ರಾಂ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ನಿರ್ಮಾಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. 1 ಗ್ರಾಂ ಹಿಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್‌ನಿಂದ 35 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ತಯಾರಾಗುವುದು. ಅಂದಾಜು 3 ಕಿಲೊಗ್ರಾಂ ತೂಕದ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 15.75 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನೇತರ ತತ್ವಗಳಾದ ಮಾಯೊಗ್ಲೋವಿನ್, ಸೈಟೊಕ್ರೊಮ್, ಕೆಟಾಲೆಜೆಜ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿ ಕಿಲೊಗ್ರಾಂಗೆ 1 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ಸುಮಾರು 19 ರಿಂದ 20 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಬಿಲಿರುಬಿನ್‌ನ ಭಾರ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿನ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅವಧಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಜನ್ಮತಳೆಯುವ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ 'ವೈ' ಮತ್ತು 'ಝಡ್' ಎ ಕ್ಸೆಪ್ಟರ್ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಯೂಡಿಪಿ ಗ್ಲುಕೊರಿನ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರೇಜ್ ಎಂಜೈಮ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಿಪೈಡಿಕ್ ಆಪ್‌ಟೆಕ್, ಕಂಜುಗೇಸನ್ ಮತ್ತು ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಹೊರದೂಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಧಾತುವಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಚನೆಯು. ಶಿಶುವಿನ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಾಣುವಿನ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಇಂಟೆಸಟೈಗಲ್ ಬೀಟಾ ಗ್ಲುಕೊರುನಿಡೆಸ್ ಎಂಜೈಮ್‌ನ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಕ್ರೀಯತೆಯ ಕಾರಣ ಕ್ರಮಶಃ ಕಾಂಜುಗೆಟೆಡ್ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಮಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗದೆ ಪುನಃ ಅಧಾತು ಬಿಲಿರುಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಡಾಗಿ ಇಂಟೆರೊಹಿಪೆಟಿಕ್ ಸರ್ಕ್ಯುಲೇಶನ್ ಮುಖಾಂತರ ಪುನಃ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬಿಲಿರುಬಿನ್‌ನ ಅಂಶ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಹಿಪೆಟಿಕ್ ಶುದ್ಧತೆ ಆಗದಿರುವ ಮತ್ತು ಇಂಟೆರೊಹಿಪೆಟಿಕ್ ಸರ್ಕ್ಯುಲೇಶನ್‌ನ ವೃದ್ಧಿಯು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಕಾರಣಿಕ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ಅದು ಆರಂಭಗೊಂಡ ಅವಧಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ 3 ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

- ಹಿಮೊಲಿಟಿಕ್ ರೋಗ ಸಂಕ್ರಮಣ, ಔಷಧಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು.



- 24 ರಿಂದ 72 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಫಿಸಿಯೊಲಾಜಿಕಲ್ ಕಾಮಾಲೆ.
- 72 ಗಂಟೆಗಳಿಂದ 2 ವಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ರಮಣ, ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣದಿಂದ.



ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಆಚಾರ್ಯ ಕಶ್ಯಪರು ಕಲ್ಪಸ್ಥಾನ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಶಾಚಿ ಎಂಬ ರೋಗದ ಕುರಿತಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಅದು ಇಂದಿನ ಪೆಥೊಲಾಜಿಕಲ್ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ.

ಪಿಶಾಚಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ರಾಕ್ಷಸ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಥಮ ದಿನವೇ ಸಂತಾನದ ಶರೀರವನ್ನು ಹಳದಿವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಹುಬೇಗ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪಿಶಾಚಿ. ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಈಗ ಪೆಥಾಲಜಿಕಲ್ ನಿಯೊನೆಟಲ್ ಜಾಂಡೀಸ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಾಶ್ಯಪ ಸೂತ್ರವು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದ ಕುರಿತು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ.

- ನೇತ್ರ, ನಖ, ಮುಖ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಶರೀರವು ಹಳದೀ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.
- ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಸುಸ್ತು.
- ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಅಗ್ನಿನಷ್ಟ.
- ರಕ್ತಪಾನದ ಇಚ್ಛೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಿತರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವೆಂದರೆ,
- ಶರೀರದ ಬಣ್ಣ ಮಳೆಗಾಲದ ಹೆಳಲಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದು.
- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದಾಹ, ಅಪಚನ.
- ಶರೀರದ ದುರ್ಬಲತೆ, ಭಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಾದದಲ್ಲಿ ಅರುಚಿಯಾಗುವುದು.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಿ ಹಳದಿವರ್ಣ ಗುರುತಿಸಿ ಬಿಲಿರುಬಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹೀಗಿದೆ:

1. ಮುಖಭಾಗದ ಹಳದಿವರ್ಣ - 5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/ಡಿ.ಎಲ್.
2. ತಲೆ ಮತ್ತು ಉದರದವರೆಗಿನ ಹಳದಿ ವರ್ಣ- 10-15 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/ಡಿ.ಎಲ್.
3. ಕಾಲು, ಅಂಗೈನ ಹಳದಿವರ್ಣ 15 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/ಡಿ.ಎಲ್.

ಪರೀಕ್ಷೆ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೀರಮ್ ಬಿಲಿರುಬಿನ್‌ನ ಅಂಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಾಮಾಲೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊಲೆಹಾಲು ನೀಡಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಶರೀರ ಒಡ್ಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಕಟ್ಟಿ ವಿವಸ್ತ್ರ ಮಗುವನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಮಗುವಿನ ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ, ತಂಪಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿರಿ.
- ಪುನರ್ನವಾ ಮತ್ತು ಅಪಾಮಾರ್ಗದ ಸ್ವರಸ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ 5 ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಭೂಮ್ಯಾಮಲಕಿ ಮತ್ತು ಗುಲಾಬಿ ಪುಷ್ಪಪತ್ರದ ಸ್ವರಸ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ 5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ದಿನಾಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಶ್ವೇತ ಪರ್ಪಟಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ 60 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಮಗುವಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಿ.
- ಆಧುನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಣೋಪಾಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಫೋಟೊಥೆರಪಿ
- ರಕ್ತಪೂರಣ
- ಸೋಂಕುಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳು.
- ಫೆನೊಬಾರ್ಬಿಟೋನ್ (ಮೈಕ್ರೊಸೋಲ್ ಎಂಜೈಮನ್ನು ಪ್ರಬುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಣೆ)
- ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಇತರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

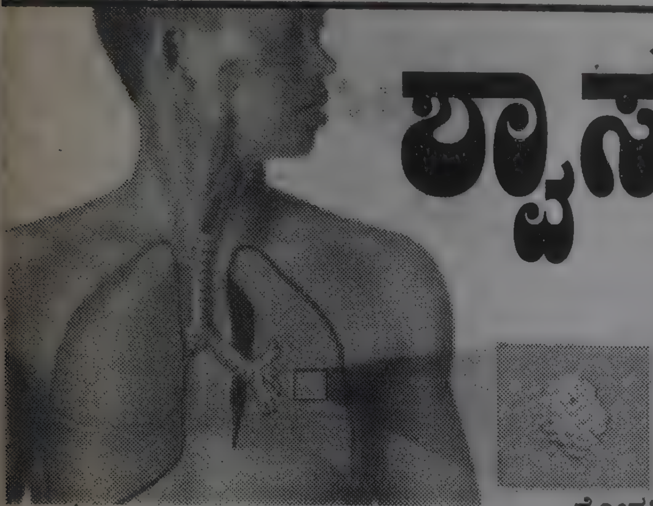
ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಮಾಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ●

ಕಬ್ಬಿಣ ಬಂಧ!

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯನ್ನೂ ಆಕೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದೀತು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗಮನಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ತರುಣಮಾತೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೋ ಆಕೆ ತನ್ನ ಮಗುವಿನೆಡೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಆವಶ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು - ಎರಡೂ ಕಡಿಮೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಾತೆಯರ ಮಕ್ಕಳೂ ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಸಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಪೂರೈಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸ ಈ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳದ್ದು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯು ಅನೀಮಿಯಾಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಾತೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸುಕತೆಯಾಗಲೀ, ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣವೂ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಬಂಧ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತರುಣ ಮಾತೆಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ. ●



ಶ್ವಾಸರೋಗದ ಗಂಭೀರತೆ

ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸರೋಗ ಭಾರಿ ವೇಗದಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವೇಗವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಬರಲಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಳಿಕ ಶ್ವಾಸರೋಗವೇ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂರನೇ ಭಯಾನಕ ರೋಗವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

'ಕ್ರಾನಿಕ್ ಅಬ್‌ಸ್ಟ್ರಕ್ಟಿವ್ ಪಲ್ಮೊನರಿ ಡಿಸೀಜ್' ಇದು ಎಂತಹ ರೋಗವೆಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಇದರ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಚೆಸ್ಟ್ ಫಿಜಿಸಿಯನ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ.ಸಿಡ್ನಿ ಬ್ರಾಮೆನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾನಿಕ್ ಅಬ್‌ಸ್ಟ್ರಕ್ಟಿವ್ ಪಲ್ಮೊನರಿ ಡಿಸೀಜ್‌ನಿಂದ ಜನ ಬಾಧಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಪಲ್ಮೊನರಿ ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದ್ದರಿಂದ ಶ್ವಾಸದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೇ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷತನದ ಧೋರಣೆ ತಾಳುವುದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಕಫ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ. ಕಫದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಅವರು ಕೆಲ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೊಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಕಫದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದರೆ ವೈದ್ಯರು ಅದೇ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟಿಕ್ಸ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಶ್ವಾಸದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸತಾಯಿಸಬಹುದು.

ಶ್ವಾಸರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ಬೀಡಿ. ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮೇಣ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಇದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಲೆ ಅಥವಾ ಸ್ಟೌ ಹೊಗೆ ಕೂಡ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಶ್ವಾಸರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 20ರಿಂದ 30 ವರ್ಷದವರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಡಾ.ಬ್ರಾಮೆನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಘಟಕಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ದೂರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಭೀಕರ ರೋಗದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ದಮ್ಮು

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ದಮ್ಮು ಅರ್ಥಾತ್ ಆಸ್ತಮಾದ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರತನಕ ಇದು ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಪೀಡಿಸಬಹುದು. ದಮ್ಮು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಲಕ್ಷಣ ಗಳನ್ನು ತೋರುವಂತಹ ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದು ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಲು ಅನೇಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಬಹುದು. ಈ ಪದಾರ್ಥವು ಶ್ವಾಸದ ಜೊತೆಗೆ, ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮುಖಾಂತರ ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ದಮ್ಮಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ ಆಸ್ತಮಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹುಳು ಹುಪ್ಪಡಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದಾಗ, ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ದಣಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕಸರತ್ತು ಕೈಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು.

ದಮ್ಮು ಏನಿದು? : ಅಂದ ಹಾಗೆ ಈ ರೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚನ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಗಿ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಈ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾ (ಮ್ಯುಕಸ್)ದ ಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಆಸ್ತಮಾ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಎದೆಯಿಂದ ಸೀಟಿ ಊದಿದಂತೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಧ್ವನಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಬರುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನರಗಳು ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಭುಜ ಹಾಗೂ ಎದೆಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಸ್ತಮಾದ ಸ್ಥಿತಿ ತೀವ್ರಗೊಂಡಾಗ ರೋಗಿಯ ಉಗುರುಗಳು ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆ ನೀಲಿಯಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.



ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? : ರೋಗಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ನೀಡಿ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

- ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಆ ಔಷಧಿ ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ.
- ರೋಗಿ ತನಗೆ ನಿರಾಳ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಲಗಿಸಿ.
- ರೋಗಿಯನ್ನು ಜನರಿಂದ ದೂರವಿಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದು. ಧೂಳು ಹಾಗೂ ಹೊಗೆ ಅವನ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ.

ಡಯಟ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ಥೂಲವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಲ ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆತ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಯಶಸ್ವಿಯೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿಯೊ ಅಥವಾ ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೋ ಅಥವಾ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆಯೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಡಯಟಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬಹುತೇಕ ಜನ ಡಯಟಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಏನೂ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಜನರು ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗ ವೈದ್ಯರು ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡದೇ ಇರಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ 'ಡಯಟಿಂಗ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್' ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದರನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ವಿಧಾನ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಾವು ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಆಕರ್ಷಕ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯೋಣ:

ನಾರಿನಂಶ : ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಅಥವಾ ಫೈಬರ್ ನಮಗೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆರಹಿತವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಸ್ಥೂಲತೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂಶ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಳೆಗಳು : ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತೆರನಾದ ಬೇಳೆಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ತ್ವಚೆ, ಎಲುಬು, ಉಗುರು, ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪ್ರೊಟೀನು



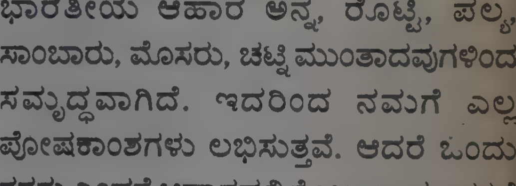
ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಕನ್ ಅಥವಾ ಮೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ತೆಗೆದು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬು : ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬು ಹಲವು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಣ್ಣೆಯಿಂದಲೇ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನಾವು ಹೊರಗಡೆ ಸೇವಿಸುವ ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್, ಸಮೋಸಾ, ಕಟ್ಲೆಟ್, ಆಮ್ಲೆಟ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆಯೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಅವಶ್ಯಕ. ಅದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಅವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲೇಬೇಡಿ.

ಸಕ್ಕರೆ : ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೇಕ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಚಾಕಲೇಟು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಇವುಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಪೋಷಣೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪೆಪ್ಸಿ, ಕೋಕಾಕೋಲಾ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಯಾವುದೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಸಿಹಿ ತಿಂದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಕ್ಷಣಿಕ ಮಾತ್ರ. ಅನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಭೀಕರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪ್ಪು : ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು? : ಇದು ಏನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬ ಕುರಿತಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಈಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರು, ಮೊಸರು, ಚಟ್ನಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಶರತ್ತು ಎಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಇರಬಾರದು. ನೀವು ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವವರಾದರೆ ಕೆನೆರಹಿತ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ನೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ■



ಹಾಲೇ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ.. ಗಲ್ಲಕ್ಕೆ.. ಎಲ್ಲಿ.. ಹಾಲು ತರೋದು.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಲಭಿಸುವ ತರಕಾರಿ-ಆಲೂಗಡ್ಡೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಸಲದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ದಿನನಿತ್ಯ ಇದರ ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಭೂಮಿಯ ಒಳಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಗೆಡ್ಡೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಳ್ಳಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡೆ ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ ಮೂಲರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಕರೋದ ಆಲೂ ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಂಖಾಲು ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಹರ್ಸ್ಯಾಲುಕ ಆಲು ಉದ್ದ ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಿಂಡಾಲುಕ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಆಲೂ ಗುಂಡಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪನೆಯ ಆಲೂವನ್ನು ರಕ್ತಾಲು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು 'ಆರುಕ್' ಎಂದು, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ 'ಆಲು', ಪಂಜಾಬಿಯಲ್ಲಿ 'ಆಲೂ', ಗುಜರಾತಿ ಮತ್ತು ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಬಟಾಟಾ, ಬಂಗಾಲಿಯಲ್ಲಿ 'ಆಲು ಫಾ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಸೋಲೆನಮ್ ಟ್ಯುಬೆರೋಸಂ (Solanum Tubarosum).



ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲ ಜಾತಿಯ, ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳ ಆಲೂಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಆಲೂ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೂ ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪಿತ್ತ (ಸ್ಕರ್ವಿ) ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಳೆಯ ಆಲೂವಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ಆಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೆಚ್ಚು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಲೂವನ್ನು ಕುದಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವೇಳೆ ಇಟ್ಟು ಕುದಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಲೂವಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಲೂವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಲೂವನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಆಲುವಿನ ಪಾಚಕ ಗುಣ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆಂತ್ಯ, ಪಾಲಕ, ಬದನೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಪಲ್ಯ, ಭಾಜಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವೂ ಸಹ.

ಹಸಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ರಸವೂ ಔಷಧಿ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಲೂವಿನ ರಸದ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಲೂವಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ರಸ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ ತರಕಾರಿ ಎಂದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಹಿತಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಕ್ಷಾರ ಪ್ರಧಾನ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಶರೀರದ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಾರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಆಲೂಗಳು ಶೀತಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಲಮೂತ್ರವನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಪಿತ್ತವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಫ ವಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಜಠರಾಗ್ನಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಯುವಿಕಾರ ಪೀಡಿತರು ಆಲೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುಪ್ರಕೋಪ, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುವವರು ಮತ್ತು ವಾತಪೀಡಿತರು ಆಲೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದೆ ಹಸಿ ಕಫ ಬರುವಾಗ ಆಲೂ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಕಫ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಆಲೂವಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೀಗಿದೆ: ಶೇ.64.6ರಷ್ಟು ನೀರು, ಶೇ.1.6 ಪ್ರೊಟೀನ್, ಶೇ. 23ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಶೇ.0.01ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಶೇ.0.03ರಷ್ಟು ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಶೇ.0.9 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣ, ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' 100 ಗ್ರಾಂ.

ಇದಲ್ಲದೆ ವಿಟಾಮಿನ್ $ಬಿ_1$, $ಬಿ_2$, ನಿಪೋಸಿನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಕೂಡ ಆಲೂವಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಲೂ ಪಚನ ಯೋಗ್ಯ ತರಕಾರಿ. ಇದರ ಒಟ್ಟು ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ಆಲೂವಿನಲ್ಲಿ

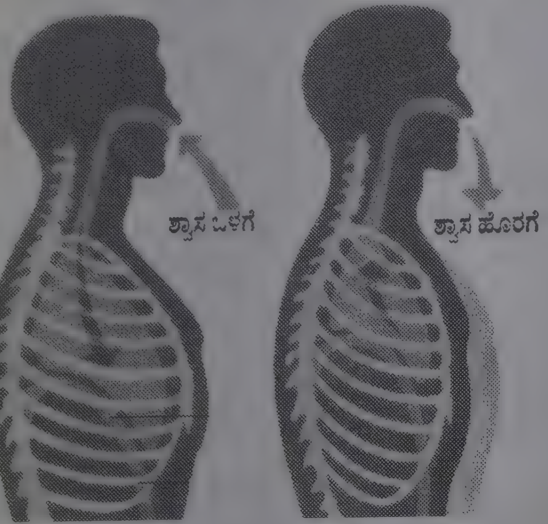
ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೂವಿನ ರಸವು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹುಳಿಯಾಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾಣುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಬೇನೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಆಲೂವಿನ ರಸ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ. ಡಾ.ಜೆ.ಎಚ್.ಕೆ.ಲಾಂಗ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಆಲೂ ರಸದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಸದಲ್ಲಿ ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ಪೊಟಾಷ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಆಮ್ಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕ್ಷಾರಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲೂವಿನ ಕ್ಷಾರವು ರಕ್ತದ ಯುರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ಗಾವುಠ ರೋಗಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ ಆಲೂ ಔಷಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಆಲೂ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಲೂ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಲೂವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಆಲೂವಿನ ಹಲ್ವಾ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಲೂ ಹಲ್ವಾ ರುಚಿಕರವೂ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಶಕ್ತರಾದವರು, ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಆಲೂ ಹಲ್ವಾವನ್ನು ಕೆಲ ದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಲಾಭದಾಯಕ. ಆಲೂ ಹಲ್ವಾ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ :

(65ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)...

‘ಸ್ವರಯೋಗ’ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೊಂದು ಕೈಪಿಡಿ



ಸ್ವರ ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಜ್ಞಾನ. ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ-ಸಂಚಾಲನೆ ಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನವೇ ‘ಸ್ವರಯೋಗ.’

ಸ್ವರಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು 3 ತೆರನಾದ ಸ್ವರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಡನಾಸಿಕದ ಶ್ವಾಸ, ಬಲನಾಸಿಕದ ಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಶ್ವಾಸ. ಇವುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಡುವ ಶ್ವಾಸ ಏರಿಳಿತವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಂರಚನೆಯ ನಾಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರವಾಹಗೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಬಲ ಮೂಗಿನ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಎರಡೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಜರುಗಿದಾಗ ಮಾನವನ ಆತ್ಮಪಕ್ಷವು ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ. ನಾಶಿಕದ ಈ ಮೂರು ಆಂತರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳ, ಸುಶುಮ್ನಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರವಾಹಗೊಂಡಾಗ ಇಡೀ ನಾಡಿ ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಪ್ರವಾಹಗೊಂಡಾಗ ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯು ಸಕ್ರೀಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಲಭಾಗದ ಶ್ವಾಸಪ್ರವಾಹವು ಧನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸೂರ್ಯಸ್ವರ ಎಂದೂ ಎಡಶ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರವಹಿಸಿ ಸ್ವರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ವರಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಡ, ಬಲ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಧ್ಯ ಸ್ವರವು ಇರುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಮಧ್ಯಸ್ವರವು ಪ್ರವಾಹಿತ ಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಎರಡೂ ಮೂಗುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕ್ರಿಯೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವರೋದಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಸೂರ್ಯಸ್ವರದ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯಗೊಂಡು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ, ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಚಂದ್ರಸ್ವರದಿಂದ ಆಯಾಸಂಬಂಧಿ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಭಜನೆ, ಸಾಧನಾ, ಜಪ ಮೊದಲಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಿದ್ಧದಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲವು. ಹೀಗೆ, ಸ್ವರೋದಯದ ಸಾಧಕರು ಸಾವಧಾನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಸ್ವರದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಸಮಸ್ತ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸ ಗತಿಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೊರ ಹೊರಡುವಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಸ್ವರ ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಲು ಅದನ್ನು ಹೊಸ್ತಿಲು ದಾಟಿದ ನಂತರವೂ ಮರುಕಳಿಸಲಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿರುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸ್ವರವು ಪ್ರವಾಹಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಕೈಯಿಂದ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೀಡಿ ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆ ವಸ್ತು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಹಾನಿಗಳಿಂದ ಬಚಾವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಾಕಾಲ ಉನ್ನತಿ ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವ್ಯಾಪಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ನಿವೇಶನ, ಮನೆ, ಆಭೂಷಣ ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಚಂದ್ರಸ್ವರದಲ್ಲಿಯೇ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗುರುಪೂಜನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ವರ ಫಲದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಸ್ವರವು ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಭೂತ, ಪೈಶಾಚ, ಡಾಕಿನಿ, ಬೇತಾಳ, ಯಕ್ಷ, ಗಂಧರ್ವ ಮೊದಲಾದ ಸಾಧನೆಗಳು, ತಂತ್ರ ಮಂತ್ರ ಸಾಧನಾ, ಸ್ತ್ರೀ-ಪ್ರಸಂಗ, ಯುದ್ಧ, ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ, ನವೀನ ವಿದ್ಯಾಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಶತ್ರುಗಳೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಬರವಣಿಗೆ, ಶತ್ರು ನಾಶ, ಭೂತ, ಮೋಹಿನಿ ಉಚ್ಚಾಟನೆ, ಸ್ಥಂಭನ, ಕೊಡು-ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶಸ್ತ್ರಗ್ರಹಣ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಸ್ವರವು ಸಿದ್ಧದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಕ್ಷಣಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಲ, ಎಡ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ಸ್ವರ ಪ್ರವಾಹಿತವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಸುಷುಮ್ನಾ ಸ್ವರ. ಇದು ಕಾಲಸ್ವರೂಪ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಪ್ರವಹಿಕೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಸ್ವರ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳು ನಿಷ್ಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸ್ವರವಿದ್ದಾಗ ಈಶ್ವರಧ್ಯಾನ, ಜಪ, ತಪ, ಆರಾಧನೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಬೇಕು.

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಚಲನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಕುಂಡಲಿನಿಯೂ ಜಾಗೃತವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸದೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳಲಾರದೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ಈಗಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ ಯಾವೊಂದು ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಸ್ವರ ಪ್ರವಾಹವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಳ ವಿಧಾನವೊಂದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸ್ವರ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವರಪ್ರವಾಹದ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎಡಭಾಗ ಚಾಲನೆಯಿದ್ದರೆ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿಸಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಬಲಭಾಗವಿದ್ದರೆ ಬಲಭಾಗ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾದ ಭಾಗದ ಸ್ವರವು ಚಾಲನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಶ್ವಾಸಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸ್ವರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೇವಲ ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾ ಉನ್ನತವಾಗಿರಿಸಬಹುದು. ●

ಮಸಾಜ್ ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಆದರೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಅಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ತೈಲ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮಸಾಜ್ ವಿಶೇಷಜ್ಞರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದವರಿಗೆ - ಮೃದುವಾಗಿ, ಹಗುರಾಗಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶರೀರದ, ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.

ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ : ಅರೊಮಾ ಥೆರಪಿ ಮಾಲಿಷ್‌ನ ಒಂದು ಬಗೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಒಳಪಡುವ ಮುನ್ನ



ಮಸಾಜ್: ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದೊಡನೆ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ತ್ವಚೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂಳೆ -ಸಂಧಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸ್ಥಿತಿ, ಆತಂಕದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತ, ಭಾವನೆಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಪರಿಗಣಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತರ : ಶರೀರ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಶಾಂತ, ಸುಸ್ತು, ಸಕ್ರಿಯ, ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಇವುಗಳೂ ಮಾಲೀಷ್ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ : ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂ, ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ಮುನ್ನ ಪರಿಣತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಹೊಮಿಯೊಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ : ನೀವು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಟ್ಟಿದ್ದು ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ನೀವು ಅರೋಮ ಥೆರಪಿಯಿಂದ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಔಷಧಿಯ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದೇ ವಿಚಾರಿಸಿ.

ಶರೀರದ ತೇವ : ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿಯನಂತರ ಕುಡಿಯಲು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ನೀರು ಸೇವಿಸಲು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಕ್ರಿಯೆ ಸಫಲವಾಗಿರಲು.

ಮಸಾಜ್ ಇಂದು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೂ ಮಸಾಜ್ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬೇಡ. ಮಸಾಜ್ ಎಂಥವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸದುಪಯೋಗ ನೀಡಬಲ್ಲುದು ಮತ್ತು ಎಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಪಾಯವುಂಟು ಮಾಡುವುದೆಂಬ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ಅಗತ್ಯ. ನೀವು ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿಗೆಂದು ಹೊರಟಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಮಸಾಜ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲ ಅಪೂರ್ವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಇತರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ : ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿಗೂ ಮೊದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ ಅರೋಮಾ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಡಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ವಿಕಲಾಂಗತೆ : ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಲಾಂಗತೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರೊಮಾ ಥೆರಪಿಯಿಂದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅರೊಮಾ ಪರಿಣಿತರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಎಷ್ಟು ತೈಲವನ್ನು ಮಾಲಿಷ್‌ಗೆ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು.

ನಿದ್ರೆ : ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ ಸುಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿರಲಿ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರಿ ಅಥವಾ ಇನ್ಸೊಮೇನಿಯಾದಂತಹ ಅನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಿರೊ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರೊಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

[illegible] :

* ಮಾಲಿಷ್‌ಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ತೈಲಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗಾಢವಾದುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಗದಂತೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಿ.
* ತೈಲದ ಉಪಯೋಗದ ನಂತರ ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವವಾಗದಂತೆ ತಂಪು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಿ.
* ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೈಲ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ

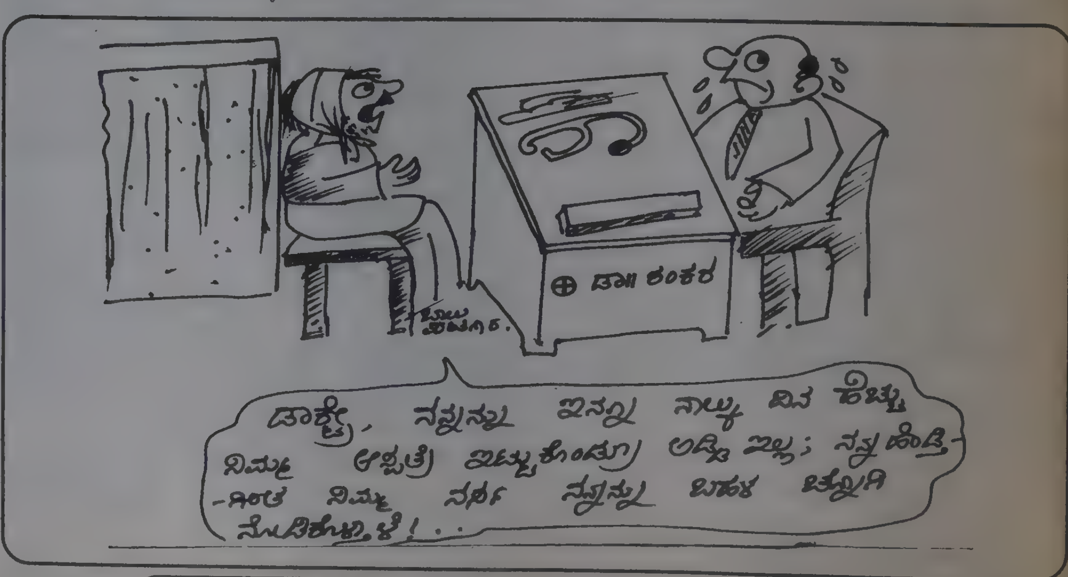
ತೊಳೆಯಿರಿ. ಬಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ.

* ಮೈಮೇಲೆ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಮಾಲಿಷ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡಿ.
* ಸ್ವತಃ ನೀವೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ತೈಲದ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ. ತೈಲದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಡಿಬಿಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೈಲ ಮಾಲಿಷ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಮಾಲಿಷ್‌ಗೆ ತಗಲುವ ಸಮಯ : ಸಾಮಾನ್ಯ ತೈಲ ಅಥವಾ ಅರೋಮಾ ತೈಲದಿಂದ ಒಂದರಿಂದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗಿನ ಮಾಲಿಷ್ ಸಾಕು. ಮಾಲಿಷ್ ನಂತರ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಆರಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು : ಆರರಿಂದ ಏಳು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರೋಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಅರೋಮಾ ಪರಿಣಿತರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಸ್ನಾನದ ಮುಂಚೆ ಆಲಿವ್ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಅರೊಮಾ ತೈಲವನ್ನೂ ಹಾಕಬಹುದು.

* **ಅಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್** - ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿಯ ದಿನದಂದೆ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ.
* ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಲಿಷ್‌ಗೆ ಆರುಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಸೇವಿಸದಿರುವುದೊಳಿತು. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಮದ್ಯದಂಶ ಅರೊಮಾ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
* **ದಮ್ಮು** - ಅಸ್ತಮಾ, ದಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಅರೊಮಾ ಥೆರಪಿ ಹೊಂದಲಾರದು.
* **ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ :** ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಆಂತರಿಕ ಒಳನೋವು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕೀಲು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಪರಿಣಿತರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
* ಅರೊಮಾ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದೆ ಹೋದರೆ ಅರೋಮಾ ಫಲಕಾರಿ ಯಾಗಲಾರದು. ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದವರಿಗೆ ರೊಜಮೇರಿ ತೈಲದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬಾರದು.
* ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನೋವು, ಗುಳ್ಳೆ, ಗಾಯ, ಸೀಳಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಆ ಭಾಗದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬಾರದು.
* ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಮೃದುಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಮಾಲಿಷ್ ಸಂಭವವಿದೆ.
* **ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಕಗಳು** - ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಡಿಯೊಡರಂಟ್ ಅಥವಾ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ (ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್)ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಾರದು.
* ಮಾಲಿಷ್ ನಂತರ ಪಾರ್ಲರ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾರು ಅಥವಾ ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾಡದಿರುವುದೊಳಿತು.
* ಮಾಲಿಷ್‌ಗೆ 2 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಊಟ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮೊದಲು ನೀರು ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
* **ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಸ್ತರ** - ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಫಲಕಾರಿಯಾಗದು.
* ರೊಜ್‌ಮೇರಿ, ಹೈಸೋಪ್, ಸ್ವೀಟ್ ಫೆನಲ್ ಮತ್ತು ಸೇಜ್‌ನಂತಹ ತೈಲಗಳ ಮಾಲಿಷ್ ಕೆಲ ಕಾಯಿಲೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸದುಪಯೋಗವಾಗಲಾರದು.
* ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಬಂದು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಇದು ಅರೊಮಾ ತೈಲ ಮಾಲಿಷ್‌ಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಲ್ಲ.
* **ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ:** ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಆರಂಭದ (3-4) ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ನಿಗದಿತ ತೈಲಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಕೂಡದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ನಿಕಾ, ಲಾವೆಂಡರ್, ಕರ್ಪೂರ, ಬೆಸಿಲ್, ಅರವೊಯಿಸ್, ಶೆವೊಮಾಯಿಲ್, ಜೂನಿಫರ್, ಸೇಜ್, ರೋಜ್ ಮೇರಿ, ವಿಂಟರ್‌ಗ್ರೀನ್, ಸೆವೊರಿ, ಫೆನಿರಾಯಲ್, ಮಾರ್‌ಜೊರಮ್, ಎನಿಸೀಡ್, ಸೈಪ್ರಸ್, ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್, ಜಾಸ್ಮೀನ್, ಹೈಸೊಪ್ ಮೊದಲಾದ ತೈಲಗಳಲ್ಲಿ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
* **ಕೈ-ಕಾಲು ಊತ :** ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಊತ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಸೀಳಬಹುದು.
* ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅರೊಮಾ ಥೆರಪಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
* ಹರ್ನಿಯಾ ಪ್ರಭಾವಿತ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಕೂಡದು.
* ಮಾಲಿಷ್‌ಗಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ವನಸ್ಪತಿ ತೈಲ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.
* ಆರು ತಿಂಗಳು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಮಾಲಿಷ್ ಉತ್ತಮವಲ್ಲ.
* ತ್ವಚಾರೋಗದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಂಡ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಮಾಲಿಷ್ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದು.
* ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅರೊಮಾ ತೈಲಗಳ ಮಾಲಿಷ್ ವರ್ಜಿತ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

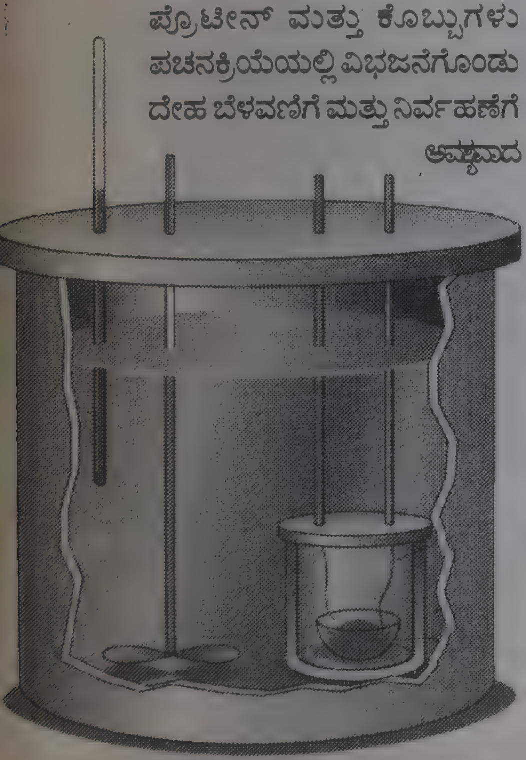


ಕ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ

ಎಮ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ಮೂರ್ತಿ

ಉಪವಾಸ ದಿನದಂದು ಬಹಳ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರಮದ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸುಸ್ತು ಮಾಯವಾಗಿ, ಉತ್ಸಾಹವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಿನ ಎಂಜಿನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ದಹಿಸಿ ಚಲನಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಂತೆ ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪೆಟ್ರೋಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ. ಆದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆ. ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಆಹಾರದಿಂದಲೂ ಒಂದೇ ಸಮ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೆ? ಅದನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ? ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಎಂಬ ಮೂರು ಮೂಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಚನಗೊಂಡು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟಿಗೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಬಹುಭಾಗ ಒಡೆದು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಇತರ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅವು ಕೂಡ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

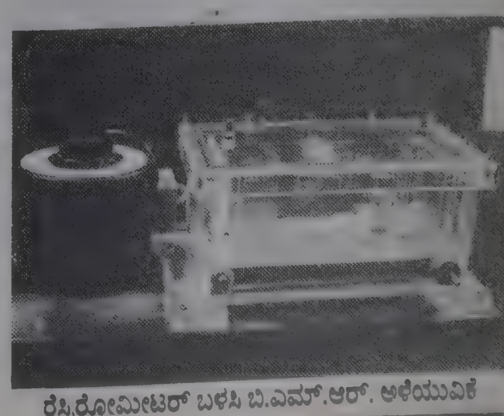


ಬಾಂಬ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿಮೀಟರ್

ಯಾವ ಆಹಾರದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಲಭ್ಯ? ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಮೂಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಪೊಟ್ಟಣದ ಮೇಲೆ ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು 'ಕಿಲೊಕ್ಯಾಲರಿ' ಎಂಬ ಮಾನದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಶಾಖದಿಂದ ಒದಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾಲರಿ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಮ್ ನೀರಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಒಂದು ಡಿಗ್ರೀ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಅಷ್ಟು ಏರಿಸಬೇಕಾದರೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಶಾಖದ ಮೊತ್ತ. ಶಾಖ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು ಇಂಧನ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ದಹಿಸಿದಾಗ. ಹಾಗಾದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಶಕ್ತಿಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನುವಿರಾ? ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ರಾಮ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಾಗ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಶಕ್ತಿಯು, ಅದೇ ಒಂದು ಗ್ರಾಮ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ದಹಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾಖ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಮ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮಾನವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಬಹಳ ಸಣ್ಣ ಮಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಕಿಲೊಕ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರದ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆಂದು ನೋಡೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ದಹಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ 'ಬಾಂಬ್ ಕ್ಯಾಲರಿಮೀಟರ್' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣವಿದೆ. ಆಹಾರದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಕ್ಯಾಲೊರಿಮೀಟರ್‌ನ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ತುಂಬಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನೀರು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲೊರಿಮೀಟರ್‌ನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ, ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿಸಿದರೆ ಅದು ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ದಹನವಾಗುತ್ತದೆ. ದಹನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಶಾಖದಿಂದಾಗಿ ನೀರಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಏರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅಳೆದು ಆಹಾರ ದಹನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಯಿತೆಂದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಬಹುದು. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಮೂಲ ಪೋಷಕಗಳಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಗ್ರಾಮ್ ನಿಂದ 4, 4 ಮತ್ತು 9 ಕಿಲೊಕ್ಯಾಲೊರಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮೊತ್ತಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಬ್ರಾಂಡ್ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೊಟ್ಟಣದ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ-ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಮ್ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 75 ಗ್ರಾಮ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, 12 ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು 1.7 ಗ್ರಾಮ್ ಕೊಬ್ಬು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಮ್‌ಗೆ 363 ಕಿಲೊಕ್ಯಾಲರಿ ಲಭ್ಯ (ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಖನಿಜಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ನಾರಿನ ಅಂಶದಿಂದ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಸೇರಿಸುವ ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಅರಿತು ಅದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ).

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ದೇಹ ಯಾವ ರೀತಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ? ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಎರಡು ಗುಂಪಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಉಸಿರಾಟ, ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ,



ರೆಸ್ಪಿರೋಮೀಟರ್ ಬಳಸಿ ಬಿ.ಎಮ್.ಆರ್. ಅಳೆಯುವಿಕೆ

ತಾಪನಿರ್ವಹಣೆ, ದೇಹದ ದುರಸ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಇವುಗಳು ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾದುದರಿಂದ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ Basal metabolism ಆಧಾರ ಉಪಾಪಚಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಬಹುಭಾಗ ಕ್ಯಾಲರಿ ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದು ಎರಡನೆಯ ಕ್ರಿಯೆ-ಐಚ್ಛಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು, ನಡೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ, ಓದುವುದು, ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಿಂತ ವ್ಯಯಿಸುವ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೊತ್ತ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ದೇಹ ಬಳಲಿ, ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಿಸಿದ ಕ್ಯಾಲರಿ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶವು ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲರಿ ವ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆಧಾರ ಉಪಾಪಚಯದರ (Basal Metabolic Rate-BMR) ಹಾಗೂ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ ವ್ಯಯವಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅನೇಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಬಾಂಬ್ ಕ್ಯಾಲರಿಮೀಟರ್‌ನಂತಹ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೊತ್ತದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದಹಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೌಲ್ಯ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ (ಪ್ರತಿಗ್ರಾಮ್‌ಗೆ 4 ಕಿಲೊಕ್ಯಾಲರಿ) ಅದಕ್ಕೂ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮೊತ್ತಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಬಹುದು. ಅನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಎಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಬಹುದು. ಬಿಎಮ್‌ಆರ್ ಅಳೆಯುವ ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಐಚ್ಛಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತೊಡಗಿರಬಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಒಂದು ಉಷ್ಣ-ತಟಸ್ಥ ಕೋಣೆ. ಅಂದರೆ, ಒಂದು ಥರ್ಮಾಪ್ಲಾಸ್ಕಿಕ್‌ನಂತೆ ಅದರಿಂದ ಉಷ್ಣ ಹೊರಗೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಿಂದಿನ 12 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿರಬಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂಜಾನೆ ಕಾಫೀ, ಟೀ, ನಿಕೊಟಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸುವ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಬಿಎಮ್‌ಆರ್‌ಅನ್ನು ಅಳೆಯಬೇಕು. ಆಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾದ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೆಸ್ಪಿರೊಮೀಟರ್ ಎಂಬ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮಲಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮೊತ್ತವನ್ನು ರೆಸ್ಪಿರೋಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಿಎಮ್‌ಆರ್ ಅನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಯಾವುದೇ ಐಚ್ಛಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತವಾದಾಗಲೂ ರೆಸ್ಪಿರೋಮೀಟರ್ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಅಳೆದು ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ದಿನದ ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ ವ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಶೇ.60 ಬಿಎಮ್‌ಆರ್‌ಗೂ ಉಳಿದದ್ದು ಇತರ ಐಚ್ಛಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ :

ಪುರುಷ (18-60 ವರ್ಷ)

ಬಿಎಮ್‌ಆರ್ (ಕಿಲೊಕ್ಯಾಲರಿ/ದಿನ) = 9.25 ತೂಕ - 3.37 ವಯಸ್ಸು + 860.2

ಸ್ತ್ರೀ (18-30 ವರ್ಷ)

ಬಿಎಮ್‌ಆರ್ (ಕಿಲೊಕ್ಯಾಲರಿ/ದಿನ) = 10.9 ತೂಕ + 592.7

(ತೂಕ- ಕಿಲೊಗ್ರಾಮ್, ವಯಸ್ಸು - ವರ್ಷ)

ಬಿಎಮ್‌ಆರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೌಲ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ತೂಕ, ಲಿಂಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀಗಿಂತಾ ಪುರುಷನ ಬಿಎಮ್‌ಆರ್ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೇಂಟ್ ಜಾನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿವಿಧ ವಯೋಗುಂಪಿನ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅವರವರ ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಿಎಮ್‌ಆರ್‌ಅನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲು ಸುಲಭ ಸಮೀಕರಣಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರ ಪ್ರಕಾರ 50 ವರ್ಷ, 70 ಕಿಲೊಗ್ರಾಮ್ ತೂಕದ ಪುರುಷನ ಬಿಎಮ್‌ಆರ್ ಸುಮಾರು 1340 ಕಿಲೊಕ್ಯಾಲರಿ/ದಿನ. 30 ವರ್ಷ, 60 ಕಿಲೊಗ್ರಾಮ್ ತೂಕದ ಸ್ತ್ರೀ ಬಿಎಮ್‌ಆರ್ 1248 ಕಿಲೊಕ್ಯಾಲರಿ/ದಿನ.

ಅದೇ ರೀತಿ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್, ಹೈದರಾಬಾದ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೆಗೆಲಸ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ, ಉದ್ಯೋಗಗಳಾದ ಬೀಡಿ ಕಟ್ಟುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅಳೆದು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಎಮ್‌ಆರ್‌ನ ಅನುಪಾತದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ ತೋರಿಬಂದಿತು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಮನೆಗೆಲಸಗಳು ಬೀಡಿಕಟ್ಟುವ, ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲೆಯುವ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಾಯಕವೆಂಬುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಿಎಮ್‌ಆರ್ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು-5.77, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು-7.48, ಕಸ ಗುಡಿಸುವುದು -9.33, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು - 10.2, ನೆಲ ಸಾರಿಸುವುದು-12.5. ಆದರೆ ಬೀಡಿ ಕಟ್ಟುವ ಉದ್ಯೋಗ-1.5 ಮಾತ್ರ, ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲೆಯುವ ಉದ್ಯೋಗ-2.07. ಅಂದರೆ ನೆಲ ಸಾರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಬೀಡಿ ಕಟ್ಟುವ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಾಯಕ!

ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಎಮ್‌ಆರ್‌ನ ಅನುಪಾತದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಅಂಶಗಳಾದ ವಯಸ್ಸು, ದೇಹದ ತೂಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೇಲಿನ ಸಮೀಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಿಎಮ್‌ಆರ್ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ನಾವು ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೊತ್ತವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಉದಾ: 25 ವರ್ಷ, 45 ಕಿಲೊಗ್ರಾಮ್ ತೂಕದ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ-ಬಿಎಮ್‌ಆರ್ = 1085 ಕಿಲೊಕ್ಯಾಲರಿ/ದಿನ. ಆಕೆ 1 ಗಂಟೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೆ ಬಿಎಮ್‌ಆರ್ 5.77/24=391 ಕಿಲೊಕ್ಯಾಲರಿ ವ್ಯಯವಾಗುವುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ದತ್ತಾಂಶಗಳಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕ್ಯಾಲರಿ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲರಿ ವ್ಯಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ●

ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ವಿಸ್ಮಯಕರ ಲೋಕ

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

...(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯು ಇತರ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತೆ, ಹೈಪೊಥೆಲಾಮಸ್, ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುವ ರಸದೂತವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಹಾಗೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿರಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು Growth Hormone ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು Growth Hormone Inhibiting Hormone- ಇವುಗಳನ್ನು ದ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ನಿಯಂತ್ರಕ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಂತೆ, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆಯೂ ಇತರ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮರುಭರಣ ನಿಯಂತ್ರಣ (Feedback Regulation) ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್‌ನ ರಸದೂತಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಅವು ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ (Negative Feedback) ಬೀರಿ T.S.H. ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಥೈರಾಯಿಡ್ ರಸದೂತಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, T.S.H.ನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ (Positive Feedback).

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ನಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಉಸಿರ್ನಾಳ (Trachea)ದ ಮೇಲಿನ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯ (Thyroid Cartilage)ಎರಡೂ



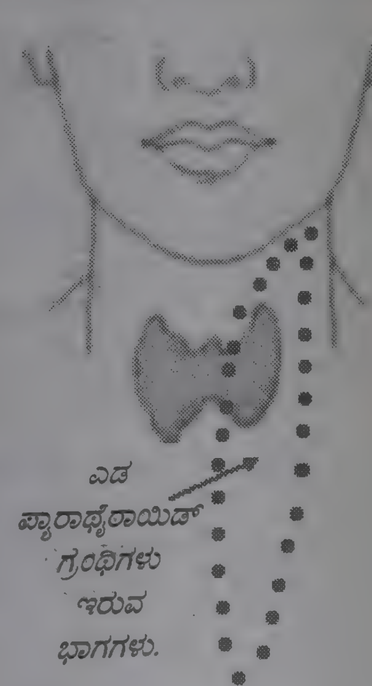
ಬದಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಈ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಇಸ್ತ್‌ಮಸ್ (Isthmus) ಎಂಬ ಸೇತುವೆಯು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ, ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ (Thyroxin) ಎಂಬ ರಸದೂತವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು, T_3 ಹಾಗೂ T_4 ಎಂಬ ಎರಡು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, T_3, T_4ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇವು ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂಡ ಬಳಿಕ, ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ T_4, T_3 ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ರಸದೂತದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಐಯೋಡಿನ್ ಎಂಬ ಖನಿಜ ಅಗತ್ಯ. ಐಯೋಡಿನ್ ಅನ್ನು ಅದು ಟೈರೋಸಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ, ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕೊಲಾಯಿಡ್ ಎಂಬ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡಿದ್ದು ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 150 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಐಯೋಡಿನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಐಯೋಡಿನ್, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಐಯೋಡಿನ್ ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್, ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (Metabolism) ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ; ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಶಕ್ತಿಯು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಉಪಾಪಚಯ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇದು ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ; ಜೀವಿಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಒಂದೊಂದು ಜೊತೆ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂಬ ಪುಟ್ಟ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ; ಅಂದರೆ, ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ.



ಎಡ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇರುವ ಭಾಗಗಳು.

ಇವು, ಪ್ಯಾರಾಥರ್ಮೋನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರಸದೂತ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣವನ್ನು (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ. (ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣವೆಂದರೆ, ನೂರು ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ 9 ರಿಂದ 11 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಸುಣ್ಣ).

ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ

ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ನೀವು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ, ಇದು ಮೇದಸ್ಸು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಅರಗಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿಣ್ವಗಳೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳೂ ಅಡಕಗೊಂಡಿರುವ ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು,

ನಾಳಸಹಿತ (Exocrine) ಹಾಗೂ ನಾಳರಹಿತ (Endocrine) ಗ್ರಂಥಿ.



ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಂಗರ್‌ಹ್ಯಾನ್‌ನ ದ್ವೀಪ ಕೋಶಗಳೆಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಜೀವಕೋಶಗಳು ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು (Beta Cells) ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ (Insulin) ಎಂಬ ರಸದೂತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದರೆ, ಆಲ್ಫಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು (Alpha Cells) ಗ್ಲುಕಾಗಾನ್ (Glucagon) ಎಂಬ ರಸದೂತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡೂ ರಸದೂತಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್, ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಜೊತೆ ಉತ್ಕರ್ಷೆ ಹೊಂದಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ, ಹಾಗೂ ತನ್ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಗ್ಲುಕಾಗಾನ್, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುತ್ತವೆ.

[illegible]

ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲ್ತುದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಗ್ರಂಥಿಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಪ್ರಾರೀನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ (Supra-ಮೇಲೆ; Renal-ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು).

ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಹೊರಭಾಗ (Cortex) ಮತ್ತು ಒಳಭಾಗ (Medulla)ವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಹೊರಭಾಗವು ಮೂರು ಉಪಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಆಲ್ಡೋಸ್ಟಿರಾನ್ (Aldosterone), ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ (Cortisol) ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳೆಂಬ ಲೈಂಗಿಕ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಲ್‌ಡೋಸ್ಟಿರಾನ್, ಮೂತ್ರ, ಬೆವರು, ಲಾಲಾರಸ, ಮತ್ತು ಜಠರ ರಸಗಳಿಂದ ಸೋಡಿಯಂ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಲ್‌ಡೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು A.C.T.H. ಒಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ರೆನಿನ್ ಮತ್ತು ಎಂಜಿಯೋಟೆನ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ದ್ರವಗಳೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಸೋಡಿಯಂನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ರೆನಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ರೆನಿನ್, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಎಂಜಿಯೋಟೆನ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಆಲ್‌ಡೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲ್‌ಡೋಸ್ಟಿರಾನ್, ಸೋಡಿಯಂ ಹೀರಲ್ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಈ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲ್‌ಡೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಅನ್ನು ಮಿನರಲೋಕಾರ್ಟಿಕಾಯಿಡ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಅನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಕಾರ್ಟಿಕಾಯಿಡ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ; ಇದು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಗ್ಲೈಕೋಜೆನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಇದು, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಇದು ಒಡೆದು ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಶಕ್ತಿಯು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್‌ನ ರೂಪವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಅನೇಕ ಗ್ಲುಕೋಕಾರ್ಟಿಕಾಯಿಡ್ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ಉರಿತಗಳಿಗೆ ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳು ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ರಸದೂತಗಳು. ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತವೆ; ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲ ಇದಾಗಿದೆ.

ಈ ಮೂರೂ ರಸದೂತಗಳು ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ರಸದೂತಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

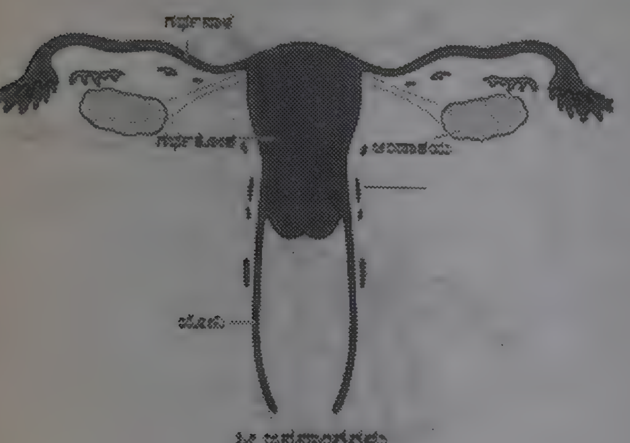
ಅಡ್ರಿನಲ್‌ನ ಒಳಭಾಗ ಅಥವಾ ಮೆಡುಲ್ಲ, ಅಡ್ರಿನಲಿನ್ ಹಾಗೂ ನಾರ್ ಅಡ್ರಿನಲಿನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವು, ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ನರಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು, ಗ್ಲೈಕೋಜೆನ್‌ನಿಂದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಒಡೆದು ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳು ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೂಲಗಳು.

ಭಯ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾದಾಗ, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೆನ್ನೆದುರಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಇವು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅದು ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿಯುವಂತೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ; ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ, ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಮಿದುಳು, ಸ್ನಾಯು, ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಡೆ ಹರಿಸುತ್ತವೆ.

ಜನನಾಂಗಗಳು

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಪುರುಷರ ಜನನಾಂಗಗಳು ಒಂದು ಜೊತೆ ವೃಷಣಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜನನಾಂಗಗಳು ಒಂದು ಜೊತೆ ಅಂಡಾಶಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಒಳ ಜನನಾಂಗಗಳೆನಿಸುತ್ತವೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ, ವೃಷಣ ಚೀಲದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ತಂಪಾದ ವಾತಾವರಣದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.



ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳು

ವೃಷಣಗಳು ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ (Testosterone) ಎಂಬ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ರಸದೂತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶ್ನ, ವೃಷಣ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್, ಸೆಮಿನಲ್ ವೆಸಿಕಲ್ ಮೊದಲಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ; ದ್ವಿತೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಹೀಗಿವೆ: ಜನನಾಂಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ, ಕಂಕುಳುಗಳಲ್ಲಿನ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ; ದೇಹದ ಮೇಲೆ, ಪುರುಷ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ತ್ರಿಕೋನದ ರೀತಿಯ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿದ್ದು, ತುದಿ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ), ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಅದರಿಂದ ಮುಖವು ಎಣ್ಣೆಗಟ್ಟಿ ಮೊಡವೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮವು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್‌ಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಮೊಡವೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ; ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ (Lanynx) ಬೆಳೆದು, ಧ್ವನಿಯು ಗಡುಸಾಗಿ ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ; ದೈಹಿಕ ಬಲ , ಆಕ್ರಮಣಶೀಲ ಸ್ವಭಾವ, ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಹರೆಯವು ಬಂದಾಗ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್‌ನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್, ಎತ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಮೂಳೆಗಳು ಎತ್ತರದಲ್ಲೂ ಸುತ್ತಳತೆಯಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮೂಳೆಗಳ ತುದಿಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಎತ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ (ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವವಾಗಿರುತ್ತದೆ). ಅಂತೆಯೇ, ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅದು ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಪುರುಷರು ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಯುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳನ್ನು ಫಾಲಿಕಲ್, ಕಾರ್ಪಸ್ ಲ್ಯೂಟಿಯಂ, ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸು (Placenta) ಇದು ಶಿಶುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಅಂಗಾಂಶ) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್, ಕಾರ್ಪಸ್‌ಲ್ಯೂಟಿಯಂ ಮತ್ತು ಮಾಸುವಿನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್, ಹರೆಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನಾಂಗಗಲಾದ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡನಾಳಗಳು, ಯೋನಿ, ಇವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ; ದ್ವಿತೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ: ಮೊಲೆಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ನಾಳಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮೇದಸ್ಸು ವಿವಿಧೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಮೊಲೆ, ನಿತಂಬಗಳ, ಸಣ್ಣ ನಡುವಿನ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೂಕ್ತ ದೈಹಿಕ ರೂಪಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಹಿಗ್ಗಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದೇ ಧ್ವನಿಯು ಕೋಮಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೈಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ತಲೆಗೂದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಗಳು, ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಹಾಗೂ ಕಂಕುಳುಗಳ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಜನನಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೂದಲ ವಿನ್ಯಾಸ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. (ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಮೇಲ್ತುದಿ); ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ವಭಾವ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

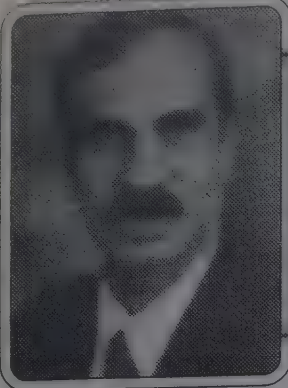
ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದರಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ; ಗರ್ಭಕಂಠದ (Cervix-ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗ) ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ, ಹೊಸ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ(ಗರ್ಭವುಂಟಾದರೆ, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ಮುಂದುವರೆದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ; ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ); ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್, ಮೊಲೆಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಕೆಗಳನ್ನು (acini) ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇದು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಜೊತೆ ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಲೂಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಬಳಿಕ, ಈ ಎರಡೂ ರಸದೂತಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ರಸದೂತ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ (ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯಿಂದ). ಇದು ಹಾಲಿನ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್, ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಉತ್ತರಾರ್ಧ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಗರ್ಭತ್ವಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಗರ್ಭತ್ವ ಉಂಟಾದರೆ ಅದರ ಸ್ರವಿಕೆ ಹೆರಿಗೆಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆದು ಗರ್ಭತ್ವವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್, ರಕ್ತಗಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ; ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ; ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳು ಗರ್ಭಕಂಠವು ತೆಳುವಾದ ನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವದ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.(ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್‌ಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ) ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಆಗುವಂತೆ, ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲೂ ಹರೆಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎತ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಗುವುದು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳಿಂದ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮೂಳೆಗಳ ತುದಿಗಳು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರವಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗಮನಿಸಿದಿರಾ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವಿಸ್ಮಯಕರ ಲೋಕವನ್ನು ?

(ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ - ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ.)



ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಮನೋತಜ್ಞರು ಮತ್ತು
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು

ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ - ೩

ವೃಷಣಗಳು (Testes)

ವೃಷಣಗಳು ಗಂಡಿನ ಬೀಜಾಂಗಗಳು. ಇವೇ ಪುರುಷ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು. ತತ್ತಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ವೃಷಣಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಗಳಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಎರಡಿವೆ. ಹಲವು ಜನರು ವೃಷಣಗಳೂ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೆರಡೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಎರಡು ಪದಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅವೆರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ! ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮೂತ್ರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಅಂಗಗಳು. ಇವು ಹುರುಳಿಯ ಬೀಜದಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇವು ಬೆನ್ನೂಳೆ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ 11 ಮತ್ತು 12ನೇ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಮುಂದೆ ರಸಿಕೆ ಪೊರೆ ಹಿಂದೆ ಇವೆ. ಆದರೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವೃಷಣಗಳು ವೃಷಣಚೀಲದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿವೆ.

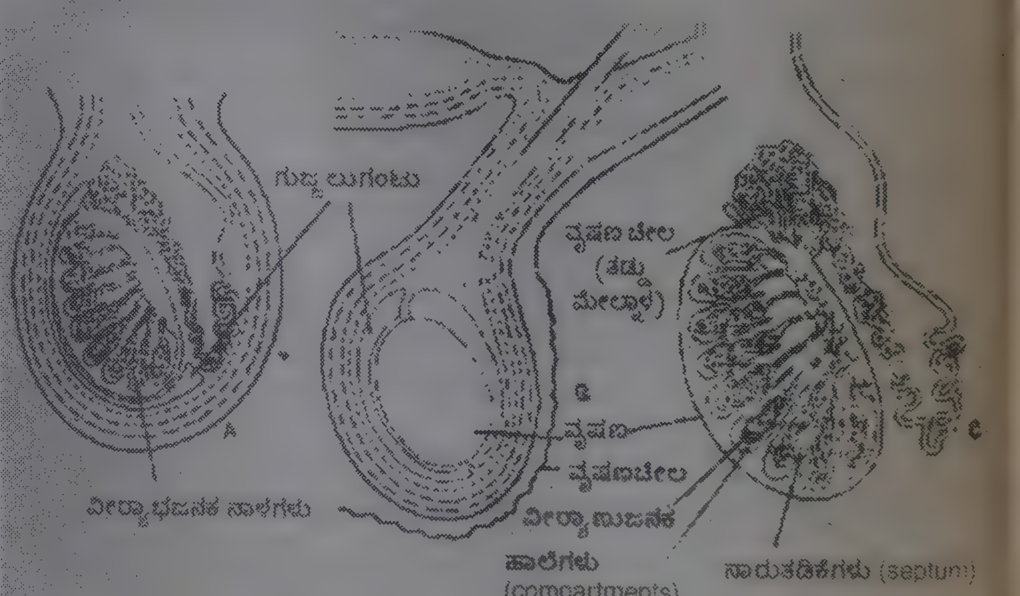
ವೃಷಣ ಚೀಲ

ವೃಷಣ ಚೀಲ ಸಡಿಲವಾದ ಚರ್ಮದ ಚೀಲ. ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು, ಒಳಗೆ ವಿಶಾಲವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಚರ್ಮ ತೆಳುವಾಗಿದ್ದು, ಸುಕ್ಕುಸುಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದರೊಳಗಿರುವ ತೆಳುವಾದ ಡೆಟ್ರೊಸಾರ್ ಎಂಬ ಮಾಂಸದ ಪೊರೆ. ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅದರ ಬಣ್ಣ ಶರೀರದ ಬೇರೆಲ್ಲೆಡೆಗಿಂತ ತುಸು ಅಧಿಕ ಕಂದು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರ ಕಾರ್ಯವಾದರೂ ಏನು ಎಂದು ನೋಡೋಣ. ಮೀನು, ಕಪ್ಪೆ, ಹಲ್ಲಿ ಹಾವು ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿವೆ. ಸಸ್ತನಿಯ ಬಸಿರು ಮರಿಯಲ್ಲೂ ಇವು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿರುತ್ತವೆ. ಜನನಕ್ಕೆ ತುಸು ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಆಮೇಲೆ ಸಸ್ತನಿ ವೃಷಣಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದಿಳಿದು ಗುಂಜಲು ಗಂಟಿರುವ ಚರ್ಮ ಚೀಲವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಜನನಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮುಂಚೆ ಅವು ಚೀಲಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ವೃಷಣ ಚೀಲಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ವೃಷಣಗಳ ಶಾಖವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಚಳಿಯಿರುವಾಗ ಅದು ಬಿಗಿಯಾಗಿಯೂ ಹಾಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಗುಂಜಲುಗಂಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ ವೃಷಣಚೀಲದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ, ನಿಂತಾಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗಬಹುದು. ಬಲಬೀಜಕ್ಕಿಂತ ಎಡಬೀಜ ತುಸು ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ವೃಷಣ ಚೀಲದ ಹೊರ ಆಕಾರದಲ್ಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ವೃಷಣಗಳ ರಚನೆ

ಸಂಖ್ಯೆ : ಎರಡು, ಆಕಾರ : ಅಂಡಾಕಾರ, ಗಾತ್ರ : ಉದ್ದ : 4-5 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್, ಅಗಲ : 2.5 ಸೆಂ.ಮೀ. ದಪ್ಪ : 3 ಸೆಂ.ಮಿ. , ತೂಕ 25-50 ಗ್ರಾಂಗಳು, ಶಾಖ: 94.6 ಎಫ್.ಡಿಗ್ರಿ.

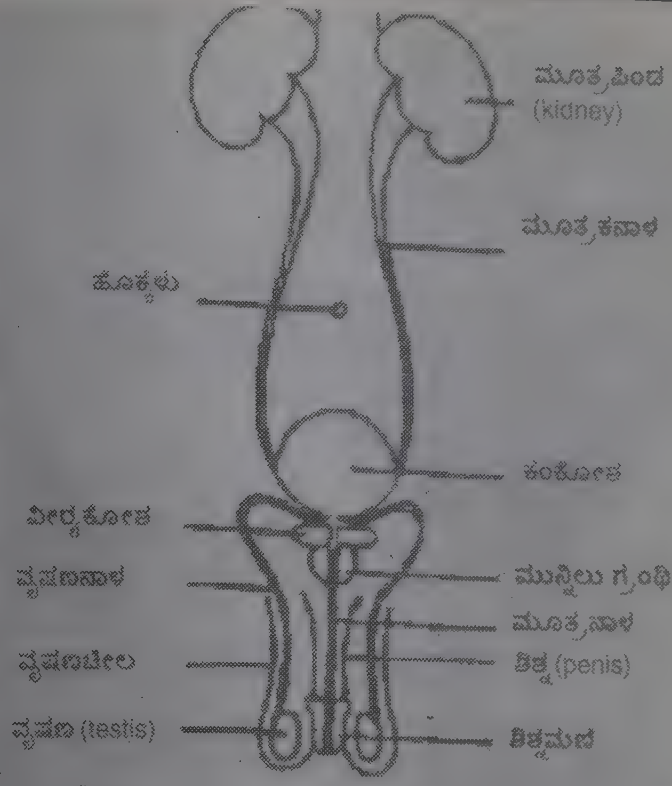
ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ನಾರು ತಡಿಕೆಗಳಿಂದ ನೂರಾರು ಬೆಣೆಗಳಂತಹ ಹಾಲೆಗಳು ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಒಟ್ಟು ಅಂದಾಜು ಹಾಲೆಗಳು (compartments) ಒಂದೊಂದು ವೃಷಣದಲ್ಲೂ 400ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ. ಪ್ರತಿ ಹಾಲೆಯಲ್ಲೂ 2-3 ಕೊಂಕು ವೀರ್ಯಾಣುಜನಕ ನಾಳಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 50 ದಶಲಕ್ಷ ಪುರುಷ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವೀರ್ಯಾಣು ಜನಕನಾಳಗಳ ಉದ್ದ ಅಂದಾಜು 670 ಮೀಟರ್‌ಗಳು. ಇವೆಲ್ಲ ವೃಷಣದ ಹಿಂದಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ವೃಷಣಜಾಲದೊಳಕ್ಕೆ ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಮೇಲ್ನಾಳ ಸುಮಾರು 7 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿದ್ದು, ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ವೃಷಣದ ಹಿಂದಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಜನಕನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಅವುಗಳು ಚಲನಾಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಫಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ವೃಷಣಜಾಲದಲ್ಲಿ. ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ವೈದ್ಯರು ಮೇಲ್ನಾಳವನ್ನು, ವೃಷಣದ ಹಿಂದಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಸವರಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೊಂಕು ಕೊಂಕಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಉಪವೃಷಣವೆಂದು (Epid-idymis) ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಮೇಲ್ನಾಳದಿಂದ ವೀರ್ಯನಾಳ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೇಲೇರಿ, ತೊಡೆಸಂದಿಯಿಂದ ಹೊರ ಹೊಟ್ಟೆಯುಂಗುರ, ಗುಜ್ಜಲುನಾಳ, ಒಳಹೊಟ್ಟೆಯುಂಗರದ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿ ಶ್ರೋಣಿಗಿಳಿದು, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಹಿಂದೆ ಸಾಗಿ, ಕೋಶದ ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಗಿರುವ ಮುನ್ನಿಲ್ಲು



ವೃಷಣ ಮತ್ತು ವೃಷಣ ಚೀಲದ ವಿವರಣೆಗಳು (ಎ ಮತ್ತು ಬಿ). ವೃಷಣದ ಸೀಳುಚಿತ್ರ - ಸಿ

ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು

* ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯದ ವಯಸ್ಸು 13-15 ವರ್ಷಗಳು. ಪ್ರಾಯದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಜನನಾಂಗಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆದು ಕಾಮವೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಪ್ಪಾದಂತೆ ಜನನಾಂಗಗಳೂ ನಶಿಸುತ್ತವೆ.
* ಗಂಡಸುತನಕ್ಕಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಎರಡು ವೃಷಣಗಳು ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇನಿಲ್ಲ. ವೃಷಣವಲ್ಲದೇ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದಲೂ ಗಂಡು ಚೋದಕಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ನಂತರ ತಡ್ಡು ತೆಗೆದರೂ (ಬೀಜತೆಗೆ) ಗಂಡಸುತನಕ್ಕೇನು ಅಧಿಕ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿದಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರಬಹುದು.
* ಒಂದು ಸಾರಿಯ ಸ್ಖಲನದಲ್ಲಿ 4 ರಿಂದ 7 ಮಿ.ಲೀ. ಪ್ರಮಾಣದ ವೀರ್ಯವಿದ್ದು, ಒಂದು ಮಿ.ಲೀ.ನಲ್ಲಿ 60 ರಿಂದ 120 ದಶಲಕ್ಷ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಮಾತ್ರ. ಉಳಿದವು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ 50 ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿದ್ದರೆ ಆತನ ಫಲವಂತಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ.
* ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೃಷಣಗಳು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳುಂಟು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕಾಣುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಕೆಳಗಿಳಿಯದ ವೃಷಣಗಳಿಂದ ಫಲವಂತಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಹಲವು ಜನರು ಶಿಶ್ನದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಣುವ ಅತಿ ರಂಜಿತ ಕಲ್ಪನೆಗಳಂತೆ ವೃಷಣ, ವೃಷಣ ಚೀಲದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತೋರುವುದುಂಟು. ಗಾತ್ರ, ಅಗಲ, ಮಟ್ಟ, ತೂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಸಮಯದಿಂದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.
* ವೀರ್ಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಭರ್ತಿಯಾದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆಯಿಂದಾದರೂ ವೀರ್ಯದ ಸ್ಖಲನ ಸಾಧ್ಯ. ಮೂತ್ರ, ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
* ನೈಲಾನ್ ಅಥವಾ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಒಳುಡುಪುಗಳು ದೇಹದ ಶಾಖವನ್ನು ಅಧಿಕ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೃಷಣಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ಬೆಂಕಿಯ ಬಳಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುವವರಲ್ಲಿಯೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫಲವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು.
* ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆಯುಂಟು. ಜನರು ವೃಷಣಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಾಗಿ, ವೀರ್ಯವಂತರಾಗುವು ದಾಗಿಯೂ ನಂಬುವುದುಂಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ನಿಜಾಂಶವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವೃಷಣಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಚೋದಕಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.



ಬಹಳ ಜನ ವೃಷಣದ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಬೀಜಾಂಗಗಳಿಗೂ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

(Prostate) ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ತೂರಿ, ಅದರೊಳಗಿರುವ ಮೂತ್ರನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಮುನ್ನಿಲ್ಲನ್ನು ತೂರುವ ಮುಂಚೆ ವೀರ್ಯಕೋಶ ಅದನ್ನು ಸೇರಿ ಅದು ಸ್ಖಲನ ನಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಖಲನ ನಾಳಗಳು ಎರಡು ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ (ಮುನ್ನಿಲ್ಲು ಗ್ರಂಥಿ) ಒಂದು ಕವಂಗ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿ. ಇದು ಕಿಬ್ಬಳಿ (ಪೆಲ್ವೀಸ್ - pelvis)ಯಲ್ಲಿದ್ದು ಮೂತ್ರ ಚೀಲದ ಕತ್ತು, ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 4 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಗಲ ಮತ್ತು ಎರಡು ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷನ ಮೂತ್ರನಾಳವು, ಕಂಕೋಶದಿಂದ (Urinary Bladder) ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಚಿಮ್ಮುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಜನಕ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಣ-ಪದರಗಳಿವೆ. ಘನಂದಕಣಗಳ ನಡುವೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ಕಂಬ (ಸರ್ಟೋಲಿ) ಕಣಗಳಿವೆ. ಈ ಘನಕರಣಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವೀರ್ಯಾಣು ಜನಕ ನಾಳಗಳ ನಡುವೆ ತಂತು ಊತಕದಲ್ಲಿರುವ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳಿವೆ. ಇವು ಲೀಡಿಗ್ ಕಣಗಳು. ಇದು ಗಂಡು ಚೋದಕವನ್ನು (Testosterone ಅಥವಾ ವೃಷಣರಸ) ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗಂಡಸುತನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು...)

[illegible]
ಮೊಬೈಲ್ : 9845282399

ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

☛ ನಾನು 23 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಿವಾಹಿತ. ಶರೀರ ದಪ್ಪಗಿದೆ. ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 15 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. 14-15ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಶರೀರದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯ ತಿಳಿಯಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಚಿತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ರಮೇಶ, ಹಿರಿಯೂರು.

✍ "ಸೆಲೆನಿಯಮ್-30" ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ರಾತ್ರಿ "ಲೈಕೊಪೊಡಿಯಮ್-30" ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. "ಫೈವ್ ಫಾರಿನ್-6x" ಮತ್ತು "ನೈಟ್ರಂ ಮ್ಯೂರ್-6x". ತಲಾ ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.

✣

☛ ನನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಅವಳ ಯೋನಿ ಒಣಗಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಯೂ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ (ಜನನೇಂದ್ರಿಯ)ದ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೇ?

ರಘು,ತಿಪಟೂರು.

✍ ಯೋನಿ ಒಣಗುವುದು, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ, ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆ -ಇವೆಲ್ಲ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಸಂಸರ್ಗದೋಷ (Fungul Infection)ದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇದು ಅಂಥ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಗುಣಮುಖವಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಉದ್ದವಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣರಾಗಬೇಕು.

✣

☛ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 43 ವರ್ಷ. 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದೆ. ಆಗಿನಿಂದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಗ್ಗಿದೆ. ವಿವಾಹವಾಗಿ 7 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ (ಶಿಶ್ನ) ತೆಳು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣದಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಉದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ತಾಯಿ, ಅಣ್ಣ, ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಪತ್ನಿ ನಡುವೆ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ನಾನು 'ಎವ್ಲೆಡಿಪಿನ್ 2.5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಎಜಿನೊಲಾಬ್ 25 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ದಂಥ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ರಾಜಶೇಖರ್, ಉಳ್ಳಾಲ.

✍ "ಲೈಕ್ ಕೈನಿನಮ್-30" ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದೇ ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ 'ಲೈಕ್ ಕೆನಿನಮ್-200' ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದೇ ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 'ಫಾಯಿಲ್ ಫಾಂಸ್ 6x' ಮತ್ತು 'ಸಾಯಿಲೀಶಿರಿಯಾ 6x' ತಲಾ 5 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಇವೇ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

✣

☛ ನನ್ನ 12-13ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆರೆಮನೆಯ ಹುಡುಗನ ಜತೆ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅವನು ನನ್ನ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೈಥುನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದೂರವಿರಲು 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಕೆಲವ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಈ ಸಲಿಂಗರತಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡ ಹೊಂದಲು ಬಯಸಿದ್ದೇನೆ. ದಾರಿ ತೋರಿ.

ರಾಜೀವ್,ಕೊಪ್ಪ

✍ ಸಲಿಂಗ ರತಿಯೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಬೆಳೆದ ವಾತಾವರಣದ ಮೇಲೂ ಇದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯೌವನದ ಅತಿ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಮುಂದ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಿಡದೇ ಇರಬಹುದು. "ಫಾಸ್ಫೋರಸ್-30" ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ತರುವಾಯ 'ಫಾಸ್ಫೋರಸ್-200' ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಯುಂಟಾದಾಗ ಸುಂದರ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

✣

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

☛ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 24 ವರ್ಷ. ಪ್ರತಿದಿನ 10-12 ಗಂಟೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಟೊಂಕ ಮತ್ತು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಈಗ ಅಸಹನೀಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು?

-ರಾಧಿಕಾ , ಕುಮಟಾ

✍ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತದಿಂದ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನ ಮುಂದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡದೇ ಇರುವುದು. ಕತ್ತನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ 3-4 ಗಂಟೆ ವಿರಾಮ ಇರಲಿ. ವಿರಾಮದಿಂದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಮಲಗುವಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಮೂವ್‌ದಂಥ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿ.

✣

☛ ನಾನು 26 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವಿವಾಹಿತೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭವತಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಮಗು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ವಿಕಾರವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅಂಜಲಿ, ಕೋಲಾರ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ವಿಕಲ್ಪ ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ನೀವು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಯಾವಾಗಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್‌ದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

✤

☛ ನನ್ನ ಪತಿಯ ವಯಸ್ಸು 45 ವರ್ಷ. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಪ್ರಭಾವತಿ, ಭದ್ರಾವತಿ.

✍ ಇದು ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಫ, ಜ್ವರದಿಂದಾದ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್‌ದ ಲಕ್ಷಣ. ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಬ್ಲಡ್-ಕೌಂಟ್ ಸಲುವಾಗಿ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಎಕ್ಸರೇ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

✤

☛ ನಾನು 16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿ. ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು-ಕೆಂಪು ಬೊಕ್ಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ತುರಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈ ಹಚ್ಚಿದರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಸೀಮಾ, ತುಮಕೂರು.

✍ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು, (ಮಡಿಬೊಕ್ಕೆಗಳು) ಯವ್ವನಾವಸ್ಥೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಔಷಧದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೂ ಬೊಕ್ಕೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ನೀವು ಚರ್ಮ ತಜ್ಞರನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ಕೀಳರಿಮೆ ಸಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ.

✤

☛ ನನ್ನ 12 ವರ್ಷದ ಮಗನಿಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ?

ಸುಷ್ಮಾ, ಕಡೂರು.

✍ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ದಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿರಿ. ಆದರೂ ನೋವು ಇದ್ದರೆ ಲಿವರ್ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

✤

☛ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 22. ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ನನಗೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಧೂಳಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಲೀನಾ, ಕಾರ್ಕಳ.

✍ ಧೂಳಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಗಂಟಲ ಕೆರೆತದಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ನೀವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಎಕ್ಸರೇ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಪಲ್ಮೊಮ್ಯೆರಿ ಫಂಕ್ಷನ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

✤

☛ ನಾನು 22ರ ಯುವತಿ. ಎಕ್ಸರೇ, ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಮಧುಮತಿ, ಶಿಕಾರಿಪುರ.

✍ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್‌ದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಕ್ಸರೇದಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ ವಿಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಎಕ್ಸರೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆನುವಂಶಿಕ ವಿಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸರೇದಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

✤

...(53ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಔಷಧೀಯ ಆಲೂ

ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಆಲೂವನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಚುಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. 100-150 ಗ್ರಾಂ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ತುಪ್ಪ ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಕಲಸಿಟ್ಟ ಆಲೂವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ 125 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದವರಿಗೂ ಆಲೂ ಲಾಭಕಾರಿ. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂ ತಿನಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಅವರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೂವಿನಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಶೇ.2.5ರಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿರುವವರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಲು ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಲೂವನ್ನು ಕುದಿಸುವಾಗ ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆ ಆಲೂವಿನಲ್ಲಿನ ಉಪ್ಪಿನಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದವರಿಗೆ ಹೀಗೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆಲೂವನ್ನು ಸಾಲ್ಟ್ ಡಾಯಿಟ್ (Salt Diet) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಲುವಿನಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೋಡಿಯಂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯೆಗ್ರೆಶಿಯಂ ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮ್ಯೆಗ್ರೆಶಿಯಂ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಪಿತ್ತಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಆಲೂ ವರದಾನ. ಹುಳಿ ಡೇಕರಿಕೆಗೂ ಆಲೂ ಔಷಧಿ. ಹುಳಿ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಪಡುವವರು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೂ ಆಲೂ ಔಷಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಟ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆಲುವನ್ನು ಸೋಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಆಲೂ ಲಾಭಕಾರಿ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೊರೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಹಸಿ ಆಲೂವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ತಿಕ್ಕಿ ಸೋಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ 2-3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

◆



ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ ಇತ್ತು !

ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗೂಗೊಬ್ಬ ಮಗ ಹುಟ್ದ. ಸಂಗೂಗು ಅವನ ಹೆಂಡ್ತಿ ಚೆನ್ನಿಗೂ ಖುಷಿನೋ ಖುಷಿ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗೂಗೆ 'ವೆರಿ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು' ಅಂತ ಹೆಸರಿಟ್ರು.

ಮಗುವಿನ ಆಟಪಾಠ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗೇ ಇತ್ತು. ಆದ್ರೆ ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಆದ್ರೂ ಒಂದೇ ಒಂದ್ ಮಾತಾಡ್ಲಿಲ್ಲ ವೆರಿ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು. ಆ ಹುಡ್ಗುನ್ನ ಮಾತಾಡ್ಸಕ್ಕೆ ನಮ್ ಸಂಗು ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನ ಒಂದೊಂದಲ್ಲ. ಆದ್ರೂ ಅವ್ನು ಬಾಯೇ ಬಿಡ್ಲಿಲ್ಲ. ಒಂದಿಬ್ರು ಡಾಕ್ಟ್ರತ್ರ ಕರ್ಕೊಂಡೋಗಿ ತೋರ್ಸಿದ್ದೂ ಆಯ್ತು. ಅವ್ರು ಎಲ್ಲಾ ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿ, 'ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ನಾವೇನೂ ಮಾಡೋಕಾಗಲ್ಲ' ಅಂತ ಕೈ ಚೆಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ರು. ಕಡೆಗೆ ದೇವ್ರಿಟ್ಟಂಗಾಗ್ಲಿ ಅಂತ ಸಂಗು - ಚೆನ್ನೀನೂ ಸುಮ್ಮನಾದ್ರು.

ಒಂದಿವ್ಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವೆರಿಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಚಿತ್ರಾನ್ನ ತಿಂತಾ ಕೂತವ್ನು, "ಇದೇನಮ್ಮ ನೆಲಗಡ್ಲೆ ಬೀಜಾನ ಸೀದು ಹೋಗಂಗೆ ಹ್'ರಿದ್'ಬಿಟ್ಟಿದೀಯಾ? ತಿನ್ನೋದಕ್ಕಾಗ್ತಿಲ್ಲ, ಗೊತ್ತಾ?" ಅಂತ ಕಿರುಚಿದ. ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು, ಚೆಲುವೆ ಚೆನ್ನಿ ಆವತ್ತು ನಲಿದಾಡಿ ಬಿಟ್ರು. ಖುಷಿ ಎಲ್ಲಾ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಮಗಂಗೆ ಕೇಳಿದ್ರು, "ಇಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತಾಡೋಕೆ ಬರುತ್ತಲ್ಲಪ್ಪ ನಿಂಗೆ. ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟು ದಿವ್ಸ ಮಾತೇ ಆಡ್ತಿರ್ಲಿಲ್ಲ?"

ಅದಕ್ಕೆ ವೆರಿ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಹೇಳ್ದ, "ಇಷ್ಟ್ ದಿವ್ಸ ಅಡುಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗೇ ಇರ್ತಿತ್ತಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಸುಮ್ನೆ ಇರ್ತಿದ್ದೆ!"

***

ಆಟೋ ಲೋನ್ !

ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗೂಗೆ ಸಾಲ ತಗೊಳ್ಳೋದು ಅಂದ್ರೆ ತುಂಬ ಇಷ್ಟ. ವಾಪಾಸು ಕೊಡೋದು ಅಂದ್ರೆ ಅಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ.

ಒಂದಿವ್ಸ ಬ್ಯಾಂಕೊಂದರ ಲೋನ್ ಆಫೀಸರ್ನ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಕ್ಯಾಚ್ ಮಾಡ್ದ. ಇಂಥ ಆಫೀಸರ್‌ಗಳು ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣಾಗಿ ಇರ್ತಾರೆ - ಇಲ್ದಿದ್ರೆ ಕೆಲ್ಸ ಕಳ್ಕೋಬೇಕಾಗ್ತದೆ. ಆ ಆಫೀಸರ್ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗೂವಿನ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್, ಲೋನ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಎಲ್ಲಾ ಇತಿಹಾಸ ಪರಿಶೀಲಿಸ್ದ. ನಂತ್ರ ಹೇಳ್ದ, "ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿದ್ರೆ ನಿಮಗೆ ಆಟೋ ಲೋನ್ ಮಾತ್ರ ಸಿಗೋಕೆ ಸಾಧ್ಯ ಸಾರ್".

"ಅಂದ್ರೆ ನಾನು ಕಾರು ತಗೊಳ್ಳೋಕೆ ನೀವು ಲೋನ್ ಕೊಡ್ತಿದೀರಾ ಅನ್ನಿ?" ಸಂಗು ಖುಷಿಯಿಂದ ಕೇಳ್ದ.

"ಹಂಗಲ್ಲ ಸಾರ್, ಆಟೋ ಲೋನ್ ಅಂದ್ರೆ ಸೆಲ್ಫ್ ಲೋನ್ ಅಂದ್ರೆ ನಿಮ್ಗೆ ನೀವೇ ಕೊಟ್ಕೊಳ್ಳೋ ಸಾಲ. ನಿಮ್ಮ ವಹಿವಾಟು ಗಮನಿಸಿದ್ರೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ನಿಮ್ಗೆ ಸಾಲ ಕೊಡೊಲ್ಲ ಸಾರ್.." ವಿವರಿಸಿದ ಅಧಿಕಾರಿ!

***



ನರಕಾನೇ ಬೆಸ್ಟು !

ನಂ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗೂನು ಒಂದಿವ್ಸ ಢಮಾರ್ ಆದ. ಪಾಪದ್ ಮನ್ಷ ಅನ್ನೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಡೈರೆಕ್ಟಾಗಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿದ್ರು. ಅಲ್ಲಿ ಮಜವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವರ್ಷ ಕಳೆದ.

ಆದ್ರೆ ಸಂಗುಗೆ ಏನೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊರಗು- 'ನರಕದಲ್ಲೆಂಗೈತೆ ನೋಡ್ಬೇಕಲ್ಲಾ...' ಅಂತ. ಕಡೆಗೊಂದಿವ್ಸ ಡೈರೆಕ್ಟಾಗಿ ಇಂದ್ರನತ್ತ ಹೋಗಿ "ಒಂದೆರ್ಡ್ ದಿವ್ಸ ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬರ್ತೀನಿ" ಅಂದ. ಪರ್ಮಿಷನ್ ಸಿಗ್ತು.

ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗ್ತಾನೆ. ಯಮ ಕಿಂಕರರು ಭಾರೀ ಸತ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಅರಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಬಿಟ್ರು. ಅಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಸುಂದರಿ - ನಮ್ ಐಶ್ವರ್ಯ ರೈನೂ ನಿವಾಳಿಸ್ಬೇಕು ಅಂಥೋಳು - ಇದ್ಲು. ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗುಗೆ ಎರ್ಡ್ ದಿವ್ಸ ಕಳೆದಿದ್ದೇ ತಿಳೀಲಿಲ್ಲ. ವಿಧಿ ಇಲ್ದೆ, ಒಲ್ಲದ ಮನ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ವಾಪಸಾದ.



ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಳೀತು. ನರಕದ್ ಕಡೆ ಮನ್ಸ ಜಗ್ತಾ ಇತ್ತು. ಇಂದ್ರಂಗೆ ಮಸ್ಕಾ ಹೊಡ್ದು ಪರ್ಮಿಷನ್ ಗ್ರ್ಯಾಂಟ್ ಮಾಡಿಸ್ಕೊಂಡ. ಈ ಬಾರಿನೂ ಯಮಕಿಂಕರರು ಸೇವೆಗೇನೂ ಕೊರತೆ ಮಾಡ್ಲಿಲ್ಲ. ಸೂಪರ್ರಾಗಿ ಮಜಾ ಮಾಡಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ವಾಪಸಾದ.

ಈ ಬಾರಿ ವಾಪಸು ಬಂದ್ಮೇಲಿಂದ ನರಕದ ಮಜಾ ಮುಂದೆ ಸ್ವರ್ಗಾನೂ ನಿವಾಳಿಸಿ ಎಸೀಬೇಕು ಅನ್ನಿಸೋದಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಯ್ತು ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗುಗೆ. 'ಸುಳ್ ಸುಳ್ಳೆ ನನ್ನನು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ನರಕದಲ್ಲೇ ಮಜವಾಗಿರ್ಬೋದು' ಅನ್ನೋ ಕೊರತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೀಡಿಸ್ತು.

ಕಡೆಗೊಂದ್ ದಿವ್ಸ ಇಂದ್ರನತ್ರ ಹೋಗಿ "ನಾನ್ ಪರ್ಮನೆಂಟಾಗಿ ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗ್ತೀನಿ" ಅಂತ ಹಠ ಹಿಡ್ದ. ಇಂದ್ರ ಎಷ್ಟು 'ಬ್ಯಾಡ' ಅಂದ್ರೂ ಇವ್ನ್ ಕೇಳಬೇಕಲ್ಲ! ಕಡೆಗೆ 'ಹಾಳ್ ಬಿದ್ದೋಗು' ಅಂತ ಇಂದ್ರ ಪರ್ಮನೆಂಟಾಗಿ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗೂನ ನರಕಕ್ಕೆ ಕಳ್ಸಿ ಕೊಟ್ಟ.

ಈ ಬಾರಿ ಹಲ್ಲು ಕಿರ್ಕೊಂತ ನರಕಕ್ಕೆ ಸಂಗು ಎಂಟ್ರಿ ಹೊಡದ್ನೋ ಸರಿ. ಆದ್ರೆ ಯಮಕಿಂಕರರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗುವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವ್ರು ಇವ್ನ ತೀರಾ ದರಿದ್ರ ಸ್ಥಳವೊಂದಕ್ಕೆ ಎಳ್ಕೊಂಡೋದ್ರು. ಅಲ್ಲೊಂದು ಅಂಗೈಯಗಲದ ಗುಡುಸ್ಲು. ಸುತ್ಲೂ ಗಲೀಜು - ಗಬ್ಬಡಿ ನಾತ. ಒಳಗೆ ಅಕರಾಳ - ವಿಕಾರಳ ಹೆಣ್ಣು.

"ಇನ್ಮುಂದೆ ನೀನು ಇಲ್ಲೇ" ಅಂದ್ರು ಕಿಂಕರರು.

"ಇದೇನ್ ಸಾರ್, ಮೊದ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬೇರೆ ಥರಾ ಇತ್ತಲ್ಲ..." ಉಗುಳು ನುಂಗಿಕೋತ ಕೇಳ್ದ ಸಂಗು.

"ಏನ್ ಗುರೂ, ಟೂರಿಸ್ಟಾಗಿ ಬಂದೋರ ನೋಡ್ಕೊಂಡಂಗೆ ಪರ್ಮನೆಂಟಾಗಿರೋರ ನೋಡ್ಕೊಳ್ಳೋಕಾಯ್ತದಾ..?" ಅನ್ಬೇಕಾ ಕಿಂಕರರು.

***

EDITED, PRINTED, PUBLISHED & OWNED BY : *ADANAGOUDA T. PATIL*, #940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 23352696 / 23206441.
PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS**, # 97, West of Chort Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, B'lore - 560 079.



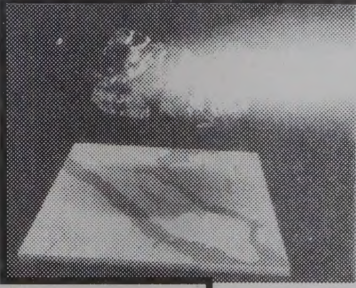
ಈ ತಿಂಗಳ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಲ್ಲೇನಿದೆ?



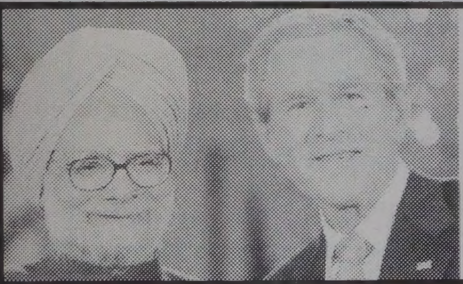
ಶ್ರೇಷ್ಠನಟಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ಓಟದಲ್ಲಿ ಐಶ್ವರ್ಯ ರೈ, ಕೊಂಕಣ ಸೇನ್‌ರಂತಹ ಘಟಾನುಘಟಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿಕ್ಕಿದ್ದಾರೆ ನಮ್ಮ ಹೆಮ್ಮೆಯ ತಾರಾ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಿತ್ರಣ...

ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ ನಿರ್ದೇಶನದ 'ಶಾಂತಿ' ಸಿನೆಮಾ ಗಿನ್ನೀಸ್ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿದೆ. ಏಕ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಚಿತ್ರವಾದ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಅಭಿನಯಿಸಿದವರು ನಟಿ ಭಾವನಾ. ಈ ಸಿನಿಮಾದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು...





ಘಟವಾಣಿ ಹೆಂಡತಿ ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೀಸಿ ಒಗೆದು ಗಂಡನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬುಗುಟು ಬರಿಸುವ ಘಟನೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುವಂತೆ ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಧೂಮಕೇತುವೊಂದರ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇಂಪ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ನಿಂದ ಬಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ರೋಚಕ ಘಟನೆಯ ಒಂದು ನೋಟ...



ಪ್ರಧಾನಿ ಮನಮೋಹನ್‌ಸಿಂಗ್‌ರ ಅಮೆರಿಕ ಭೇಟಿ ಎರಡೂ ದೇಶಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ನೂತನ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನೇ ಬರೆದಿದೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ರಾಜತಾಂತ್ರಿಕ ಲೇಖನ...

ಜುಲೈ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಳೆರಡೂ ಮುಂಬೈಯನ್ನು ಜಬಡಿ ಹಾಕಿದವು. ಈ ರುದ್ರ ತಾಂಡವಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲಾದೀತೇ?



ನಮ್ಮ ಸೌರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಹತ್ತನೇ ಗ್ರಹವೊಂದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಗ್ರಹವೆನ್ನಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಕ್ಯೂಪರ್ ಪಟ್ಟಿಯ ಸದಸ್ಯನೆನ್ನಬೇಕೆ ಎಂಬ ಚರ್ಚೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಗ್ರಹಗಳು, ಗ್ರಹ ವಿಚಾರಗಳು, ಗ್ರಹಚಾರಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ...





ಅವನ ಜೀವನವೇ ಅಚ್ಚರಿಗಳ ಕಣಜ. ದೃಢಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾನವ ಏನನ್ನು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಲಾನ್ಸ್ ಆರ್ಮ್‌ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್. ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡಲಿದ್ದ ವೃಷಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಜಯಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಏಳು ಬಾರಿ ಟೂರ್ ದೇ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಸೈಕಲ್ ರೇಸನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡವನಾತ. ಅವನ ಕೆಚ್ಚಿಗೆ ನಮ್ಮದೊಂದು ಸಲಾಂ!



ಜಾಗತಿಕ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ ರಕ್ತ ಬೀಜಾಸುರನಂತೆ. ಒಬ್ಬ ಸತ್ತರೆ ಲಕ್ಷ ಜನ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಅಲ್-ಖಾಯಿದಾ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಈಜಿಪ್ತನ್ನು ತನ್ನ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ?



ನಿರ್ದೇಶಕ ಸ್ಟೀವನ್ ಸ್ಪೀಲ್ ಬರ್ಗ್ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳಿ ತೆರೆಯ ಅದ್ಭುತಗಳಾದ 'ಜುರಾಸಿಕ್ ಪಾರ್ಕ್' ಸರಣಿ ಸಿನಿಮಾಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಾವು ಡೈನೋಸಾರ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಗೊತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಬೀಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಜೀವಮಾನ ಪೂರ್ತಿ ಡೈನೋಸಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಗ್ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಹತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಒಂಬತ್ತು ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ....



JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI, Kannada Monthly
RNI No. 65817 / 97
KA/BGW-1565/2005-2008